

ŽIVOT BEZ LIMITŮ

*Transformační program a protokol
na cestu ke zdraví a štěstí*

Sny, vize a cíle

Sestavení vize a cílů je klíčovým krokem k dosažení úspěchu v jakémkoli oboru. Vize je založena na dlouhodobých představách o budoucnosti, které odrážejí vaše hodnoty, zájmy a aspirace. Je to jakýsi roadmap pro váš život, který vás bude motivovat a vést k dosažení vašich cílů. Když si sestavujete vizi, měli byste se zaměřit na to, co chcete v budoucnosti dosáhnout a jak by měl váš život vypadat. Cíle jsou pak kroky, které musíte podniknout, abyste svou vizi dosáhli. Je důležité, aby vaše cíle byly konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově omezené. Tento proces vám pomůže zaměřit se na to, co je pro vás důležité, a vytvořit plán, který vás bude motivovat k tomu, abyste dosáhli svých snů a aspirací.



Vize bez akce je sněním, ale akce bez vize je gembl...

Skrze sebe měníme ostatní. To jací jsme, jaké máme návyky a rituály, to jak na lidi působíme, to jakou máme motivaci a jak se chováme v různých situacích se propisuje i do ostatních. Pokud ze sebe budujeme vzor, tak se stáváme inspirací. A abychom se tímto vzorem stali, tak je velmi důležité mít celkem přesně definovanou cestu.

Jako trenér mám za sebou stovky tréninků a z vlastní zkušenosti tedy můžu říci, že pokaždé, když jsem se zapojil do tréninku a dal jsem do něj opravdu všechno. Tak jsem zápal přenesl i na své svěřence. Byl jsem jim inspirací a podvědomě se mi chtěli vyrovnat. Zároveň měli touhou být lepší jako já a vyvolalo to v nich tedy zdravou soutěživost. Vyvolejte soutěživost i u svého okolí a buďte i vy inspirací! Pokud tímto způsobem nadchnete někoho ve vašem okolí, tak to má benefit v podobě partnere, s kterým se na své cestě podporujete.

Vize je hodně komplexní záležitost, která se skládá z cesty k osobnímu štěstí, pracovní naplněnosti, fyzických představ, zážitků, vzdělání a je to vlastně takový souhrn našich cílů. Často na sebe ty cíle navazují a tvoří naši životní misi, nebo to též můžeme nazvat jako poslání. Nesmíme však zapomenout, že vize je i o pocitech. Můžeme totiž určitých cílů dosáhnout, ale mít z toho špatný pocit, jelikož jsme daného cíle nedosáhli čestně. Vize je tedy i určitým popsání emocionálního rozpoložení a představ spokojenosti.

Jak vizi sepsat?

Dejte si na ni dostatek prostoru, někdy může sepsání trvat několik hodin jindy třeba i dní. Je to individuální, každopádně nespěchejte. Snažte se mít klidný dech a buďte uvolnění. Následně si sepište kým ve své vizi jste, čeho jste dosáhl a jaký máte pocit. Buďte detailní a konkrétní. Místo chci zhubnout pište mám 90 kg a 9% tuku. Zároveň detailně popište co pro daný cíl musíte udělat a čeho jste ochotní se vzdát. Závěrem si svou vizi vizualizujte. Pokud máte dobrý pocit, tak je vize na dobré cestě, pokud však s vámi nerezonuje, tak ji musíte ještě přepracovat. I když si budete myslet, že vaše vize je hotová, tak věřte, že je to nikdy nekončící proces a je dobré alespoň jednou ročně tento proces opakovat. Nyní je tedy čas sepsat tu novou...



Úkol týdne

Tvůj první úkol bude definice tvých snů, vize a cílů.

Prostor pro vaši vizi:

Sestavení vize je proces, který vyžaduje čas a úsilí. Zde je několik kroků, které mohou pomoci vytvořit vizi:

- Zvažte své hodnoty a priority – zamyslete se nad tím, co vám ve životě nejvíce záleží a co vám dává smysl.
- Vizualizujte si svou budoucnost – pokuste se představit si, jak by mohl vypadat váš ideální život za 5, 10, 20 let. Neomezujte se jen na kariéru, zahrnujte také rodinu, zdraví, vztahy, zájmy, cestování atd.
- Zformulujte svou vizi – spojte všechny myšlenky a představy z předchozího kroku do jedné věty nebo krátkého odstavce, které vystihují vaši ideální budoucnost.
- Vytvořte plán – rozdělte si svou vizi na menší kroky, stanovte si cíle a milníky, které vám pomohou dosáhnout vaší vize.
- Udržujte si motivaci – vizi si pravidelně připomínejte, vyhodnocujte svůj pokrok a oslavujte své úspěchy. Pokud narazíte na překážky, nevzdávejte se, ale použijte je jako příležitost ke změně nebo zlepšení plánu.
- Využijte techniky, jako je mindmapping nebo brainstorming, abyste rozvinuli svou vizi a vytvořili nové nápady a perspektivy.

Pamatujte, že vytvoření vize je osobní proces a každý má svůj vlastní způsob, jak to udělat. Důležité je být otevřený novým myšlenkám a přístupům a nebojte se si vyjasnit, co pro vás má smysl a co vás motivuje.

Abych dodal sepsání vize kredibilitu...

Existuje mnoho studií a výzkumů, které zkoumají vztah mezi vizí a úspěchem, spokojeností a štěstím. Zde jsou některé z výzkumných oblastí:

1. **Cíle a úspěch:** Výzkum ukazuje, že lidé s jasně definovanými cíli jsou pravděpodobněji, že dosáhnou úspěchu než ti, kteří nemají cíle nebo mají nejasné cíle. Studie také ukázaly, že lidé, kteří si zapisují své cíle, jsou pravděpodobněji, že je dosáhnou.
2. **Pozitivní psychologie a štěstí:** Výzkum v oblasti pozitivní psychologie ukazuje, že vize a pozitivní představy mohou zlepšit naše štěstí a pocit pohody. Když si představujeme svou ideální budoucnost, může to zvýšit naši motivaci, optimismus a sebevědomí.
3. **Neurověda a vize:** Výzkum v oblasti neurovědy ukazuje, že vytváření vizí může aktivovat určité oblasti mozku, které jsou spojeny s motivací a odměnou. Když si představujeme své cíle a vize, může to zvýšit produkci dopaminu, což nám dává pocit odměny a motivace k dosažení našich cílů.

Celkově lze říci, že vize a cíle jsou důležité pro úspěch, štěstí a osobní růst. Studie ukazují, že si vytváření jasných vizí a cílů může zlepšit naši motivaci, sebevědomí a pocit pohody.

Zde jsou zdroje vědeckých studií, které se zabývají vlivem vize na úspěch a štěstí:

1. S. L. Kohli and K. R. Jawahar. "Role of Visionary Leadership and Organizational Citizenship Behavior in Enhancing Organizational Performance in Indian Context." *Vision: The Journal of Business Perspective*, vol. 23, no. 3, 2019, pp. 251–262.
2. J. M. Schaubroeck, R. J. K. Jr., and R. N. Deshon. "Goals, Values, and Organizational Effectiveness: The Mediating Role of Organizational Citizenship Behavior." *Journal of Applied Psychology*, vol. 85, no. 3, 2000, pp. 407–416.
3. E. A. Locke and G. P. Latham. "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey." *American Psychologist*, vol. 57, no. 9, 2002, pp. 705–717.
4. P. D. Johnson and D. M. Johnson. "The Impact of Vision on Culture and People in Organizations." *Journal of Leadership, Accountability and Ethics*, vol. 16, no. 2, 2019, pp. 51–60.
5. R. L. Prieto, M. V. R. de Armas, and J. L. Castejon. "The Effect of Visionary Leadership on Organizational Performance: The Mediating Role of Employee Behavior." *Journal of Business Research*, vol. 69, no. 9, 2016, pp. 3381–3389.

Prostor pro vaši vizi:

Nyní si polož opravdu důležité otázky pro tvůj život a dej si dostatek času na jejich zodpovězení. Buď konkrétní a detailní. čím lépe svou vizi popíšeš, tím pravděpodobněji svých snů dosáhneš. Piš, kresli, tvoř:

METODA SMART

STANOVENÍ SI CÍLŮ

PŘI STANOVOVÁNÍ CÍLŮ DBEJTE NA TO, ABY BYLY V SOULADU SE STRUKTUROU SMART. PŘI TVORBĚ CÍLŮ TEDY POUŽIJTE NÍŽE UVEDENÉ OTÁZKY.

S

SPECIFIC

ČEHO CHCI DOSÁHNOUT?

M

MEASURABLE

JAK POZNÁM, ŽE JE TO
SPLNĚNO?

A

ACHIEVABLE

JAK LZE TOHOTO CÍLE
DOSÁHNOUT?

R

RELEVANT

ZDÁ SE TO SMYSLUPLNÉ?

T

TIME BOUND

KDY MOHU TOHOTO CÍLE
DOSÁHNOUT?

Úkol týdne

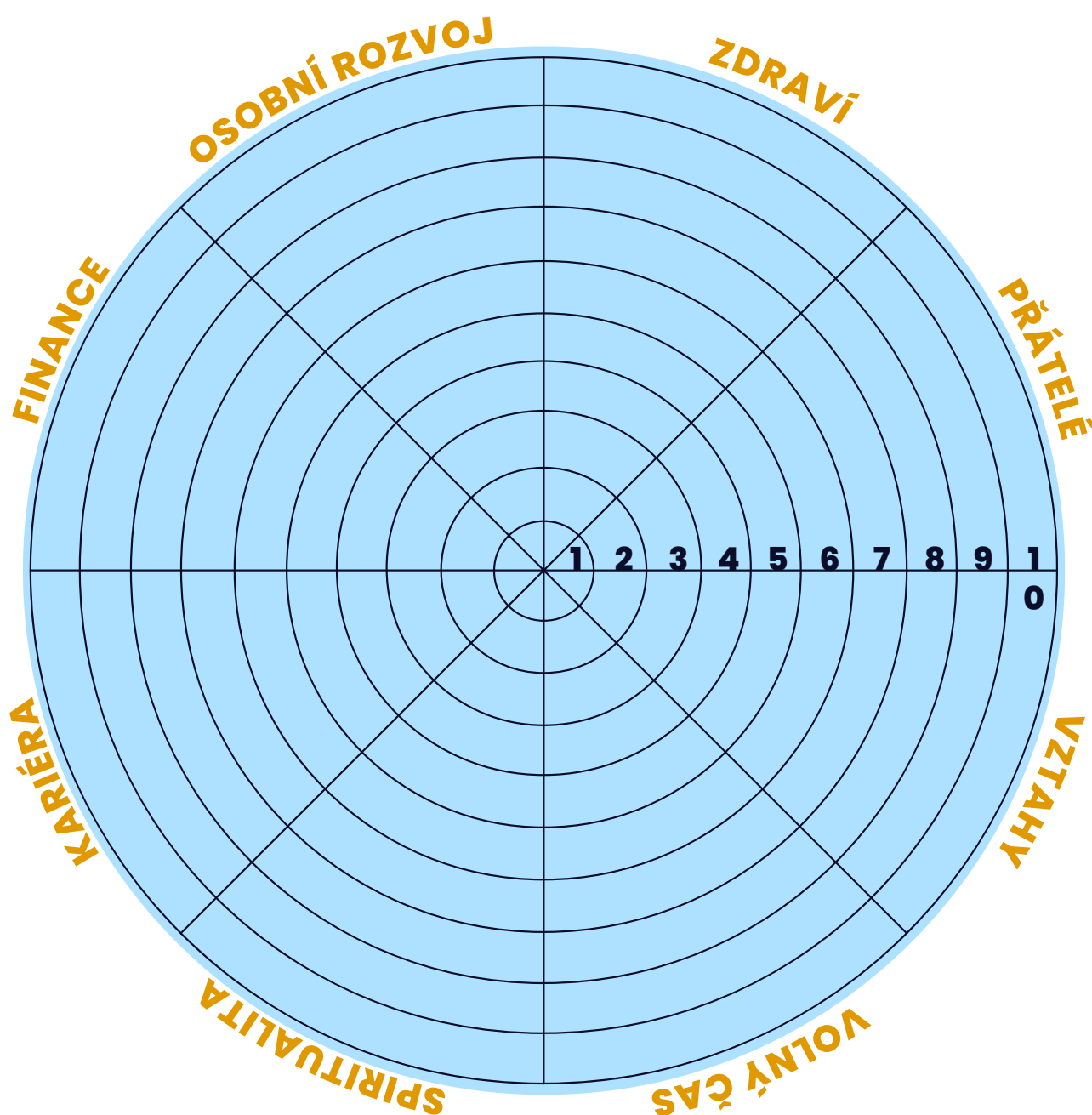
Úkolem dalšího týdne je podívat se na naše cíle, zda splňují pravidla metody SMART a případně si je upravit.



Kolo života

Pro lepší
ŽIVOT

Kolo života je skvělý nástroj, který vám pomůže lépe pochopit, co můžete udělat pro to, aby byl váš život vyváženější. Zamyslete se nad níže uvedenými 8 životními kategoriemi a obodujte si je od 1 do 10. Nad oblastí, kde máte nejméně bodů byste se měli zastavit, zapřemýšlet a něco změnit. Tento postup můžete aplikovat do aktuálních cílů vedoucích k dlouhodobé vizi.



58% = 71% ***Snižte své riziko***

Existuje několik studií, které se zabývají prevencí cukrovky. Jedna z nich je studie publikovaná v roce 2002 v časopise New England Journal of Medicine. Tato studie sledovala 3 234 osoby s rizikem vzniku cukrovky a snažila se zjistit, zda změny životního stylu, jako je hubnutí, pravidelná fyzická aktivita a změna stravy, mohou snížit riziko vzniku cukrovky.

Výsledky ukázaly, že lidé, kteří změnili svůj životní styl, měli o 58% nižší riziko vzniku cukrovky ve srovnání s těmi, kteří žádné změny neudělali. U osob starších 60 let byl tento účinek ještě výraznější – snížení rizika bylo až o 71%.

Další studie publikovaná v roce 2015 v časopise The Lancet Diabetes & Endocrinology ukázala, že pravidelná fyzická aktivita může snížit riziko vzniku cukrovky o 26%. Tato studie sledovala 1,1 milionu lidí po dobu 12 let.

Tyto studie ukazují, že změna životního stylu může být velmi účinným způsobem prevence cukrovky.

do 70% imunity je ve střevech

Mikrobiom tvoří klíčovou součást imunitního systému. Mikroorganismy, které žijí v našem trávicím traktu, aktivují a stimulují imunitní buňky, aby bránily tělo proti cizím látkám. Tyto mikroorganismy také produkují různé látky, jako jsou vitamíny, hormony a enzymy, které podporují imunitní systém a celkovou zdravotní rovnováhu. Porušení této rovnováhy může vést k různým zdravotním problémům, jako jsou záněty střev, alergie, cukrovka, obezita a dokonce i psychické poruchy.

Výzkumy ukazují, že dieta a životní styl mohou mít významný vliv na složení mikrobiomu a tím i na imunitní systém. Je proto důležité dbát na vyváženou stravu, dostatečný pohyb a pravidelný spánek, aby se udržela rovnováha v našem těle.



Stravování v praxi

Pár receptů pro lepší život



Výživová inspirace

Omleta s avokádem a slaninou:

Suroviny:

- 2 vejce
- 1/4 avokáda, nakrájeného na plátky
- 2 plátky slaniny, nakrájené na menší kousky
- 1 lžíce oleje nebo másla
- sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Ve středně velké pánvi zahřejte olej (např. kokosový či ghí) nebo máslo na střední teplotu.
2. Do mísy rozklepněte vejce a dobře promíchejte.
3. Nakrájenou slaninu dejte do pánve a opékejte, dokud není křupavá.
4. Přidejte vaječnou směs do pánve a nechte opékat, dokud se nezačne tvořit omeletová konzistence.
5. Jakmile bude mít omeleta správnou konzistenci, tak přidejte plátky avokáda na jednu stranu omlety.
6. Pomocí špachtle omletu přeložte na polovinu, aby avokádo bylo uvnitř, a nechte opékat dalších 30–60 sekund na každé straně, dokud není dokonale hotová.
7. Omeletu mějte ochucenou dle vlastní chuti a ihned můžete servírovat.

Výživové hodnoty:

Celkové kalorie: 385 kcal

Bílkoviny: 17 g

Tuky: 33 g

Sacharidy: 6 g

Vláknina: 4 g



Tato omeleta je bohatá na bílkoviny a tuky, což pomůže udržet sytost a energii během celého dopoledne. Pokud máte rádi pikantní jídla, můžete přidat nasekanou cibuli, červenou papriku nebo chilli papričky do směsi vajec. Zároveň můžete dozdobit další čerstvou zeleninou.

Jak na přípravu salátů?

Jak si připravit salát, který bude chutný a pestrobarevný? Salát by měl být nedílnou součástí našeho jídelníčku, zejména pokud se stravujeme dle **autoimunitního protokolu** nebo **low-carb**. Nicméně, není třeba se omezovat jen na pár plátků okurky a kedlubnu. Mám pro vás několik tipů, jak si salát připravit tak, aby byl chutný a plný živin.

Základem salátu by vždy měla být listová zelenina. Můžete si koupit salát v malých lístčcích, jako je rukola nebo baby špenát, nebo v hlávce, kterou nakrájíte na kolmo tak, jak je. Ušetříte tím spoustu času a práce.

Do salátu dejte alespoň tři druhy zeleniny, které by měly být co nejpestřejší. Můžete zkusit okurky, různé druhy ředkve (např. bílá – daikon nebo klasické ředkvičky), kedlubnu, mrkev, pórek, zelí, nebo vařený květák, brokolici, kapustičky a chřest. Přidání více druhů zeleniny může být chutnější, ale také může být náročnější na trávení, tak pozor.

Dalším krokem je přidání jednoho druhu výrazné zeleniny, abyste zvýraznili chuť. Například řapíkatý celer, rajčata nebo papriky (ne pro AIP), vařený batát nebo dýně, červená řepa (syrová i vařená) a tak dále. Kromě zeleniny můžete přidat i bylinky, které patří mezi nejvýživnější „zeleninu“. Přidejte do salátu alespoň jednu a nešetřete s ní, protože bylinky hodně zvýrazní chuť. Petržel, pažitka, máta, koriandr, tymián, rozmarýn, saturejka – cokoliv, co máte po ruce. Čerstvé bylinky jsou samozřejmě lepší než sušené. Pokud chcete salát ještě trochu obohatit o více živin, můžete přidat klíčky.





Na cestě ke zdraví.

V následujícím online pracovním listu naleznete online pracovní list, který vám pomůže určit jak daleko či blízko jste na cestě ke zdraví. **Co je důležité, tak je abyste při otevření pracovního listu vytvořili kopii, která následně bude přístupná k úpravám. Stačí kliknout na: soubor - vytvořit kopii.**

Online pracovní list



!PRACOVNÍ LIST JE POUZE V PLNÉ VERZI PROGRAMU!



Dechová praxe

Praktický návod a postupy



Pust'te si video, ve kter'm shrnuji p'ístup k meditaci a dechov'e praxi. Sta'í kliknout na tlačítko p'ehrát.



 **Přehrát**

**!VIDEO JE POUZE V PLNÉ
VERZI PROGRAMU!**



Wim Hof metoda

Celkově lze říci, že Wim Hof Metoda je kombinací dechových cvičení, vystavení se expozici chladu a vědomé pozornosti, která má za cíl zlepšit fyzické i psychické zdraví a podpořit celkovou osobní pohodu.

Postup:

30 hyperventilačních nádechů a výdechů



Bezpečná poloha

Průběh Wim Hof Metody

- Jedno kolo se skládá z cca 30 hlubokých, systematických, rytmických nádechů a výdechů.
- Po třicátém nádechu se ještě jednou zhluboka nadechnete a volně vydechnete a zadržíte dech ve výdechu na cca 1-2 min.
- Následuje hluboký nádech a zadrž v nádechu po 15s. V této části je ideální zároveň zatnout svaly pánevního dna, na břicho, a jemně potlačit do hlavy (je to jako takové mírné „zatlačení“ nebo „natlakování“). Není to ale nutné.
- Po 15 vteřinách zadrže následuje klidný volný výdech a následně opakování cyklu a to 3 až 6 krát.
- Následně se lze vystavit chladové expozici. Dosáhneme tak většího prožitku.



ŽIVOT JE CESTA

klikatá, náročná, ale zvládnutelná...



A budu rád, když se v plné verzi tohoto programu naučíte vše potřebné, k odemčení vašeho plného potenciálu.

KOUPIT



POUZE ZA 249 CZK