

# Dzień 29 5/30

*„Na tym świecie jest tylko jedna alternatywa: rozkazywać albo słuchać.”*  
**Napoleon Bonaparte**

Witaj w kolejnym pięknym dniu. I jak udały Ci się wczorajsze zakupy? Teraz, gdy czytasz etykiety i sprawdzasz opakowania, zajmuje to trochę więcej czasu. Wiem, ale z czasem nabędziesz wprawy i będzie to wręcz automatyczne. Mam nadzieję, że pamiętasz o tym, co jeść na śniadanie. I tu zachęcam Cię raz jeszcze, żebyś pozwolił sobie na różne smaczne warzywne zachcianki. Robiąc zakupy, wybierz się do miejsca, gdzie znajdziesz bogaty wybór warzyw. Pamiętaj, że możesz sięgać zarówno po świeże, mrożone, ale i też np. kiszone warzywa. Niech ten nowy pierwszy posiłek będzie przygodą dla podniebienia. Czerp z tego nie tylko energie, zdrowie ale także i przyjemność. No właśnie, jak Twoja energia w ciągu dnia? Jest jej więcej? Czy już odczuwasz różnicę i zmiany? Obserwuj swój organizm, to ważne, aby ciągle niejako na nowo wyłączać autopilota. Staraj się słuchać sygnałów płynących z Twojego ciała, skupiaj swoje myśli i odczucia w teraźniejszości. Ćwicz tę umiejętność jak najczęściej w ciągu dnia, robiąc małe przerwy w codziennym zabieganiu.

**I tu prośba i zarazem pierwsze ćwiczenie na dziś. Chciałbym, żebyś dziś zrobił 3 pauzy w ciągu dnia.** Wykonując jakąś czynność na chwilę ją przerwij i postaraj się zastanowić, co czujesz, co w danej chwili Cię otacza? Jaką temperaturę odczuwasz, czy świeci słońce, czy wieje wiatr? Co teraz czujesz, gdy przerwałeś spacer, drogę do pracy lub konkretną czynności? Co czuje Twoje ciało i jakie emocje Ci teraz towarzyszą? Jaki masz wyraz twarzy? Trzy świadome chwile. Niech trwają około 3—5 minut każda. Spróbuj nie zapomnieć ich dziś wykonać i pozwól sobie na ich najpełniejsze odczucie. Ćwiczenie to z pozoru proste, może okazać się jednak dla nas pewnym wyzwaniem.

**Więc co możemy zrobić, by nauczyć się stawiać pauzę w swoim życiu?** Jak powstrzymać się od rzeczy, których nie chcielibyśmy zrobić? Jak np. nie kupować słodyczy? Przede wszystkim trzymaj się swojego planu. Jeśli ktoś zaplanowałby sobie podróż np. do Chorwacji, to czy wyszedłby z domu tak jak stoi, licząc, że „jakoś to będzie”? Wiadomo, że nie. Podobnie jest z nami, nie planując mamy małe szanse na szybkie osiągnięcie swojego upragnionego i co ważniejsze, wyznaczonego już celu. Mamy za to dużą szansę, że zabłądzimy i sięgniemy kiedyś po słodycze. Więc jak tego uniknąć? Zaproponuję Ci teraz cztery narzędzia. Zasady, których trzymanie się, realnie zwiększy Twoje szanse na oparcie się pokusie sięgnięcia po słodycze. I tu ja muszę zrobić pauzę i podkreślić, że przez ostatnie cztery tygodnie udało Ci się już tak wiele osiągnąć. Tak wiele razy dałeś sobie dowód, że potrafisz i rozwój ten postępuje coraz bardziej. Wiem, że Ty nie kupiłeś żadnych słodyczy, ale sprawdź czy któryś z domowników takowych nie przyniósł do domu. Jeżeli tak, to spakuj je i oddaj komuś, kogo spotkasz na ulicy. Zrób to z radością. Jednocześnie porozmawiaj ze swoimi domownikami. Poproś, żeby jeszcze przez 25 dni nie jedli w Twojej obecności i nie przynosili do domu żadnych słodyczy. Jeżeli nie uczestniczą z Tobą w wyzwaniu, to niech uszanują Twoją pracę i starania. Masz do tego prawo, porozmawiajcie o tym szczerze i z serdecznością.

**Narzędzie numer 1, to wprowadzenie tzw. „Rytuał Minuty Ciszy”.** Zanim pójdziesz do sklepu po batonik lub zanim włożysz do buzi cokolwiek, zawierającego cukier, poprzedź to „rytuałem minuty ciszy”. To właśnie nic innego, jak świadoma pauza. Chwila zastanowienia się nad tym, jak bardzo codzienne wybory mogą blokować Twoją drogę do witalności i zdrowia. Drogę do pięknego szczupłego ciała i jasnego umysłu na wiele lat. Pamiętaj o tym za każdym razem, gdy zechcesz sięgnąć po kolejnego batonika lub ciasteczko. Daj sobie minutę. Tak, zaledwie 60 sekund, aby na nowo włączyć swoją świadomość i czujność. Już wiesz, że powiedzenia typu: „to tylko jeden mały batonik i w dodatku fitness”, to po prostu wymówka. Wymówka będąca tak naprawdę zwykłym kłamstwem i pułapką. Pamiętaj, że producenci uciekają się do różnych wybiegów aby sprzedać swoje wyroby, a nazwa batonika „fitness” czy „musli” prawie zawsze nic nie oznacza. Sprawdź skład, a zapewne się mocno zdziwisz. Nadal jest to przemysłowo przetworzona żywność, przypuszczalnie wyprodukowana z użyciem takiego czy innego cukru oraz słodzików o różnych wymyślnych nazwach. Ów czytanie etykiet wydłuży tę minutę o kolejny cenny czas na podjęcie decyzji. Pamiętaj, że poza chwilą przyjemności, kupując sklepowe słodkości, zubożasz swój portfel. Małe i systematyczne wydatki, pod koniec miesiąca tworzą całkiem pokaźną sumę. Sumę, którą możesz wydać świadomie na inną przyjemność, coś co lubisz i sprawia Ci przyjemność. Stosując więc minutową pauzę, dobrze abyś wracał uwagą do Twoich celów, włożonego już zaangażowania, pracy i czasu oraz myślał o możliwych do pojawienia się, poważnych konsekwencjach zdrowotnych.

**Narzędzie numer 2 to odmawianie, kiedy częstują Cię słodyczami.** Czasem wystarczy po prostu powiedzieć „Nie, bardzo dziękuję” albo „Dziękuję, może później” i nikt nie pyta dlaczego. Jeżeli natomiast wyczujesz podatny grunt, to opowiedz swoim towarzyszom o Dzienniku 7 Filarów Zdrowia, o Twojej przemianie i efektach. Wtedy nie będziesz ścierała się z argumentacją innych uzależnionych, którzy mówiąc „Wszystko jest dla ludzi”, „To tylko ciasteczko”, odsuwają od siebie te myśli i rozgrzeszają siebie ze swoich słabości. Słabości wynikającej z uzależnienia. Nie ma tu zupełnie różnicy, czy substancja ta jest słodka, czy jest gorzkim narkotykiem. Nie staraj się jednak moralizować i pouczać. Pamiętaj, że Ty masz już wiedzę i coraz większą świadomość. Powziąłeś swoje postanowienie, podpisałeś deklarację zaangażowania i konsekwentnie realizujesz swoje cele.

Widzisz efekty i zauważasz swoje postępy. Twój rozmówca bardzo często nie ma nawet ów świadomości, jak cukier wpływa na jego samopoczucie, myśli i stan zdrowia. Dlatego raczej zachwycaj się tym, co robisz i opowiadaj szczerze o swoim rozwoju. Wtedy zyskasz zainteresowanie i pozbędziesz się oporu z drugiej strony. Tłumaczenie takie czy inne czasami może (choć nie musi) być potrzebne. Wszystko zależy od towarzystwa w jakim przebywasz oraz okoliczności w jakich Cię częstują słodyczami. Trzymaj rękę na przysłowiowym pulsie. Masz konkretne powody, aby dać się opanować poczuciu pozbawienia czegoś, co nie jest niezbędne dla Twojego szczęścia. W głębi serca uśmiechaj się do siebie i współczuj tym, którzy biorą do ust te czy inne słodycze. Są setki powodów, aby dla własnego dobra tego nie robić. I jest tylko jeden powód dla którego ludzie to robią: chwila ulotnej przyjemności dla kubków smakowych. Dla tej złudnej przyjemności ludzie są w stanie nawet ryzykować swoje zdrowie i życie. Ciebie nie omija nic pięknego, wręcz przeciwnie: Twoje życie bez słodyczy będzie zdrowsze, dłuższe, piękniejsze, przepełnione witalnością, bystrością umysłu i energią. Warto!

**Dzisiaj jestem wdzięczny / dziękuję za...**

.....

.....

.....

Pamiętaj o trzech świadomych pauzach w ciągu dzisiejszego dnia. **Koniecznie uzupełnij codzienne pola w tabeli.** A na odwrocie strony czeka na Ciebie jedno, przyjemnie zadanie.

Znajdź proszę dla siebie 5—10 minut czasu. Tylko tyle i aż tyle będzie Ci potrzebne. Ważne, żebyś miał ciszę i spokój. Powiedz domownikom, żeby Ci teraz przez chwilę nie przeszkadzali, nie wchodzili do Twojego pokoju. Zostań tylko Ty i Dziennik. Wyłącz telefon i zrób ćwiczenie. **Jeżeli nie możesz w tej chwili przystąpić do tego ćwiczenia, to nie czytaj dalej.** Wróć jak zorganizujesz sobie warunki i będziesz gotów. W przeciwnym razie zadanie nie wyjdzie. A szkoda z niego nie skorzystać.

**Gotowy? Super...** Przeczytaj poniższy tekst z uwagą. Postaraj się zatrzymać nad każdym zdaniem przez drobną chwilę. Usłysz wszystkie słowa i przyjmij je do siebie.

„Dzień dobry, mój kochany.  
Jesteś cudem, który żyje,  
który rzeczywiście istnieje na ziemi.  
Jesteś kimś jedynym, niepowtarzalnym,  
nie można cię z nikim pomylić.  
Czy wiesz o tym?  
Dlaczego się nie zdumiewasz,  
nie podziwiasz,  
nie cieszysz się swym istnieniem  
i istnieniem innych wokół ciebie?  
Czy to tak oczywiste,  
czy to nic nadzwyczajnego,  
że żyjesz, że możesz żyć,  
że dano ci czas,  
abyś śpiewał i tańczył,  
czas, abyś był szczęśliwy?

**Phil Bosmans „Nie zapomnij o radości”**

Jak będziesz gotowy wstań sobie i podejź do lustra lub czegoś w czym możesz się przejrzeć/zobaczyć. Popatrz w swoje odbicie.  
**Zobacz siebie i uśmiechnij się do siebie! Jesteś cudem!**

## Inspiracje kulinarne

### JAJKA NADZIEWANE ŚLEDZIEM

4 jajka ugotowane na twardo, 5 dag filetów śledziowych, 10 dag majonezu (2 łyżki), szczypiorek, papryka, groszek mrożony, pieprz, zielona sałata.

Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć żółtka. Żółtka rozetrzeć, dodać do nich drobno posiekane filety śledziowe, usiekany szczypiorek. Doprawić, wymieszać. Masą napęlnić białka, ułożyć je na półmisku wyłożonym liśćmi sałaty, udekorować papryką i groszkiem.

### JAJKA NADZIEWANE WĄTRÓBKĄ

4 jajka ugotowane na twardo, 10 dag wątróbki wieprzowej, mała cebulka, smalec, mały pomidor, pieprz, natka pietruszki, sałata zielona.

Wątróbkę pokroić w cienkie plastry, podsmażyć na smalcu, dodać usiekaną cebulę i razem poddusić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć żółtka. Żółtka zemleć wraz z uduszoną wątróbką i cebulą, doprawić, wymieszać. Masą napęlniać czubato białka. Ułożyć na półmisku wyłożonym liśćmi zielonej sałaty, udekorować cząstkami pomidora i posypać usiekaną natką pietruszki.

**\* Wykorzystaj własnoręcznie przygotowany majonez**



**Adam Kasperek** z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”. Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

**Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie!  
Dlatego warto wiedzieć...**

## **Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?**

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przynosiły oczekiwanych rezultatów – pora na zmiany! Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie. Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera

**Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!**

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowałem dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

### **W Dzienniku nauczysz się:**

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami



Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

