# Zbav sa bolestí brucha už raz a navždy

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová

# Metódy zmiernenia stresu

## Zápisník nových návykov podľa experta Jamesa Cleara a profesora B.J. Fogga zo Stanfordu

# Tvoja nová identita

1. Naše návyky formujú to kto sme. Kým chceš sa chceš stať? Chceš sa konečne cítiť zdravo? Chceš byť bez bolestí brucha? Chceš zdravo variť pre celú rodinu?

2. Malé návyky pomohli naplniť potenciál autora knihy Atómové návyky. Chceš aj ty žiť život v plnom zdraví?

# Tvoja nová identita

Drobné pravidelné zmeny prinášajú veľké výsledky
Úspech je výsledkom každodenných návykov, nie premien, ktoré sa udejú raz za život.
Akú malú zmenu budeš robiť denne?

Budeš si každý deň variť zdravé jedlo do práce? Aj táto malá zmena môže úplne zmeniť tvoj život (vyzdravieš a budeš mať energie na rozdávanie).

# Tvoja nová identita

Nájdi si svoj **systém** ako sa uzdraviť z priepustného čreva/z bolestí brucha/ako byť vo svojej plnej sile a zdraví

Víťazi aj porazení majú rovnaké ciele, avšak tí, čo vyhrávajú majú lepší systém. Preto ti tento kurz dáva do ruky správny nástroj ako byť bez bolestí brucha a v plnom zdraví.

# Tvoja nová identita

Dosiahnutie cieľa predstavuje len dočasnú zmenu, ja si ale želám, aby si sa cítila dobre dlhodobo. Preto kurz obsahuje aj časť o zvykoch a rannej hodinke:)

Môžeš sa stať kým chceš. Svojimi návykmi si svoju identitu nanovo vytváraš. Čím častejšie budeš robiť zvyky z tohto kurzu, tým viac posilníš v sebe svoju identitu ženy/muža so zdravým životným štýlom, ktorá/ý sa o seba stará, a tak vie viac dávať aj iným.

# Tvoja nová identita

Identita doslova znamená opakované bytie. Máš šancu vytvoriť si identitu nanovo podľa seba:)

Keď chceš dosiahnuť, aby si sa cítila lepšie, práve tvoje návyky sú cestou k zmene tvojej identity. Vždy keď budeš cvičiť, si športovkyňa/športovec atď.

# Tvoja nová identita

Keď sa dostatočne dlho budeš správať ako zdravý človek, nakoniec sa ním staneš. Vždy sa sama seba pýtaj: Čo by spravil zdravý človek? Bude to tvoj kompas, keď sa budeš denne rozhodovať (napr. Prejdem sa, či si zoberiem taxík?).

Snaž sa svoje návyky urobiť očividné/jasné, atraktívne, ľahké a uspokojivé.

# Tvoja nová identita

Každý návyk obsahuje: Podnet, Žiadosť, Odpoveď a Odmenu

Mať zámer, teda AKO budeme vykonávať nový návyk (keď nastane situácia X, zareagujem
odpoveďou Y a čo a kedy a kde budem robiť)

Pr. 1. Keď budem mať chuť na nezdravé/nepovolené jedlo, pôjdem sa namiesto toho prejsť.
Pr. 2: V každé ráno budem meditovať v obývačke o siedmej 10 minút

# Tvoja nová identita

Neskôr už budeš cítiť isté nutkanie niečo urobiť, napr. si zacvičiť alebo si zameditovať

Skladanie návykov podľa profesora **B. J. Fogga zo Stanfordu**

**Potom ako (súčasný návyk, urči si to presne, nie príliš nejasne všeobecne), budem (nový návyk)**

Po tom ako ráno vstanem, urobím si šálku bylinkového čaju, napijem sa vody a pôjdem meditovať
Po tom ako sa prezlečiem z vecí z práce, oblečiem sa do legín na cvičenie
Keď si budem nakladať jedlo na tanier, vždy si naložím najskôr zeleninu

# Tvoja nová identita

Priestor pre tvoje poznámky