

LENKA ŠNAJDROVÁ



# Psychoterapie našich prababiček

  
portál

LENKA ŠNAJDROVÁ

# Psychoterapie našich prababiček



portál

© Lenka Šnajdrová, 2018

© Portál, s. r. o., Praha 2018

ISBN 978-80-262-1347-5

# Obsah

<b>Úvod: Psychohygienu znaly už prabáby</b> . . . . .	8
Trocha vyprávění na úvod . . . . .	8
Než se pustíte do čtení . . . . .	10
<b>1 Ve zdravém těle zdravý duch, čistota půl zdraví aneb o hygieně trochu jinak</b> . . . . .	13
Co naše tělo potřebuje . . . . .	16
Pohyb . . . . .	16
<i>Ráno</i> . . . . .	17
<i>V průběhu dne</i> . . . . .	19
<i>Večerní relaxace</i> . . . . .	22
Spánek . . . . .	24
Jídlo . . . . .	30
Člověk není nikdy sám . . . . .	36
Lidé kolem nás . . . . .	36
<i>Neformální psychoterapeuti</i> . . . . .	36
<i>Přátelé</i> . . . . .	38
<i>Parta</i> . . . . .	40
<i>Přesvědčení</i> . . . . .	41
Svět okolo nás . . . . .	43
<i>Sebevyjádření</i> . . . . .	45
<i>Naše okolí</i> . . . . .	46

Oblečení . . . . .	48
Příroda . . . . .	50
Procházky či posezení v přírodě . . . . .	51
Rostliny . . . . .	52
Zvířata . . . . .	53

## **2 Tajné psychologické techniky našich babiček**

<b>aneb co ve snáři nenajdete . . . . .</b>	<b>56</b>
---	-----------

Sny . . . . .	58
---------------	----

<i>Jak se naučit využívat své sny . . . . .</i>	<i>59</i>
---	-----------

<i>Co se sny dnes . . . . .</i>	<i>63</i>
---------------------------------	-----------

Denní snění . . . . .	66
-----------------------	----

<i>Jak si vyzkoušet denní snění – praktický nácvik . . . . .</i>	<i>70</i>
--	-----------

<i>Co dalšího můžeme s denními sny provádět . . . . .</i>	<i>72</i>
---	-----------

Věštění . . . . .	75
-------------------	----

Věštec . . . . .	78
------------------	----

<i>Jak využívá „věšteckých metod“ psychoterapie . . . . .</i>	<i>80</i>
---	-----------

<i>Jak můžeme věstit my sami . . . . .</i>	<i>82</i>
--	-----------

Věštění s kartami . . . . .	85
-----------------------------	----

<i>Past zvaná projekce . . . . .</i>	<i>87</i>
--------------------------------------	-----------

<i>K čemu nám může pomoci astrologie, numerologie     a další popisy lidské povahy . . . . .</i>	<i>89</i>
--	-----------

Hypnóza . . . . .	95
-------------------	----

<i>Hypnóza běžných lidí . . . . .</i>	<i>96</i>
---------------------------------------	-----------

<i>Jak na to . . . . .</i>	<i>97</i>
----------------------------	-----------

Placebo efekt pomáhá i bylinkářům . . . . .	102
---	-----

<i>Jak můžeme placebo efekt využívat . . . . .</i>	<i>104</i>
--	------------

V co věříte? . . . . .	106
------------------------	-----

Modlitby, poutě, oběti . . . . .	108
----------------------------------	-----

<i>Co dělat, aby nám modlitby pomohly</i> . . . . .	110
Oslavy . . . . .	112
<i>Oslavy každoroční</i> . . . . .	113
<i>Vánoce, Velikonoce a podobné tradiční svátky</i> . . . . .	115
<i>Oslavy za zásluhy</i> . . . . .	117
<i>Osobní oslavy dnes</i> . . . . .	119
Písně aneb trocha muzikoterapie . . . . .	122
Vyprávění aneb trocha narativní psychoterapie a poradenské psychologie . . . . .	125
<i>V rodině</i> . . . . .	128
<i>S přáteli</i> . . . . .	130
Pohádky . . . . .	131
Něco vytvořit aneb postav dům, zasad' strom, vychovej syna . . . . .	135
<b>3 Naše myšlenky jsou náš osud</b> . . . . .	139
Co se svými myšlenkami provést . . . . .	140
Jak naše myšlenky fungují . . . . .	143
Několik postupů na vylepšení svých myšlenek . . . . .	147
<i>Tělo a mysl</i> . . . . .	147
<i>Večerní pochvala</i> . . . . .	148
<i>Na co se ráno těšit</i> . . . . .	149
<i>Vděčnost</i> . . . . .	150
<i>Jak si vysvětlovat věci kolem sebe</i> . . . . .	152
<i>Odvaha</i> . . . . .	154
K nácviku . . . . .	156
<i>Pozitivní myšlení neznamená hloupost či bezmocnost</i> . . . . .	158
Koncentrace, meditace aneb čeho si budeme všímat . . . . .	160

<b>4 To nejdůležitější na závěr – jak s touhle knížkou naložit</b> . . . . .	164
Nejdřív se v klidu zamyslete . . . . .	164
Zpátky ke knížce . . . . .	167
Prozkoumejte rodinnou historii . . . . .	168
Čeho nyní potřebujete dosáhnout nejmíc . . . . .	169
<i>Rozumové rozhodování</i> . . . . .	170
<i>Použijte své pocity</i> . . . . .	171
Nebo dejte prostor náhodě . . . . .	172
Jak vám tahle knížka pomůže plnit přání . . . . .	174
 <b>Co dodat?</b> . . . . .	 176

# Úvod

## Psychohygienu znaly už prabáby

### Trocha vyprávění na úvod

Když jsem byla malá, svět býval jiný. Takhle by mohlo začít i povídání dvacetiletého mladíka o tom, že dnes už je Facebook normální součástí života a bez kvalitního mobilu je outsider. Třicetiletý člověk by začal vyprávět třeba o tom, že kdysi nemohl všechno vypátrat na internetu a byl víc odkázán na svou paměť a na knihovny. Čtyřicátník by dodal, že děti dřív pobíhaly celé odpoledne venku a domů přišly až večer – najíst se a vyspat. A tak bychom mohli pokračovat.

Ano, časy se mění. Nejspíš se mění o něco rychleji než v minulosti. Ale kupodivu je řada věcí, které zůstávají po staletí stejné. I s moderními vymoženky techniky a s novými názory a postoji zůstáváme stále lidmi. Někdy můžeme na chvíli zapomenout, že za námi stojí tisíce generací, jež nám předaly své dědictví. Naše tělo a mysl jsou postaveny podle starobylého modelu, který funguje už velmi dlouho. A stejně dlouhou dobu se vyvíjely způsoby, jak s tímto tělem a myslí nakládat, aby byl život co nejpříjemnější.

Lidé, kteří žili v minulosti, dokázali dbát o své zdraví a pohodu – někdy i lépe než lidé v dnešní moderní době. Neměli sice tolik možností léčit své obtíže, ale na druhé straně jim jejich životní styl umožňoval řadě potíží předcházet.



Dnes se **lidskou pohodou** přímo zabývá řada **vědeckých oborů**. Medicína se snaží vyléčit nepříjemné nemoci, sociologie zjišťuje, jak je to s mezilidskými vztahy, biologie hledá nové způsoby, jak si usnadnit život s využitím přírody... Jedním z oborů, jež hledají, co lidem pomůže k větší pohodě, je i psychologie.

Nejdříve se psychologie stavěla spíše do role pomocníka psychiatrie. Zkoumala zdravý vývoj a fungování lidské psychiky proto, aby mohla porozumět různým odchylkám a nemocem naší mysli. Postupně se však začala prosazovat i pozitivní psychologie, psychohygiena a další oblasti psychologie zaměřené nikoli na léčbu, ale na to, aby se běžný člověk cítil ještě lépe a spokojeněji.

V časech našich prababiček byla spousta způsobů, jak dosáhnout větší pohody. Jen neměly žádný odborný název a byly součástí běžného života natolik, že se nad nimi nikdo nepozastavoval. Dnes se změnil životní styl natolik, že řada z nich byla zapomenuta. Připadaly nám příliš nenápadné a ekonomicky nezajímavé. Často se nám zdálo, že brání vydělávání peněz a úspěšnému profesnímu růstu. A nepřinášejí žádný okamžitý zisk.

Po nějaké době nám však v životě začíná něco chybět. Objevuje se nepříjemný stres, horší zdraví, neurotické obtíže, nespavost, deprese, problémy ve vztazích... Nebo prostě jen pocit, že takhle jsme si spokojený život nepředstavovali. V dnešní době někteří lidé volí cestu k psychologovi, u něhož chtějí najít řešení svých potíží. Někdo se však k takové cestě odhodlává velmi dlouho, pomoc hledá v lécích, alkoholu, přejídání, střídá vztahy, snaží se vydělat víc peněz... Někdo se – často nevědomky – obrátí ke zvyklostem, které měli jeho předkové. A často se stane, že právě tak se k němu vrátí zdraví a radost ze života.

Řada drobných změn, které nám přinesou víc pohody do našeho života, připadala našim předkům úplně samozřejmá. Dnes je znovu objevujeme.

Naším cílem je být v životě spokojeni. Ať už se vydáte cestou psychoterapie, vyhledáte kouče, wellness poradce, nebo třeba svou známou, s níž si o vlastních přáních a starostech můžete povykládat u kávy – děláte to pokaždé proto, abyste se cítili lépe.

Je možné, že pro vás bude snazší vyzkoušet různé **recepty našich prababiček, které v určité formě využívá i dnešní psychologie a psychoterapie.** Vědci totiž občas prozkoumali staré metody, poupravili je a dali jim nový odborný název. Nebo – ještě častěji – objevili postup, který už v nějaké trochu jiné formě dávno fungoval mezi běžnými lidmi.

## Než se pustíte do čtení

Než začnete tuhle knížku číst a vybírat si, která z daných technik by mohla být inspirací právě pro vás, je dobré si uvědomit jednu věc. **Každému prospívá něco jiného.** Dvačtileté dívce plné elánu pomůže odlišný postup, než jaký by svědčil třeba padesátníci trpící chronickou únavou. Stejně tak temperamentní společenský člověk má větší užitek z jiné techniky než pedantický samotář.

Všechny metody uvedené v knížce se dají využít k vašemu prospěchu, ale některé z nich vám pomohou opravdu hodně, i když vás budou stát minimum námahy – a jiné naopak. Proto je dobré svůj výběr přizpůsobit sobě samému, a ne nějakému ideálnímu „průměrnému“ člověku.

Doporučovala bych vám **při výběru zohlednit alespoň tři věci:**

- 1. Svou povahu:** Pokud jste například zaměřeni spíš na mezilidské vztahy, mohou být pro vás náročnější techniky vyžadující osamělé přemýšlení. Bud' si pro jejich využívání najděte nějakou společnost, nebo alespoň zpočátku zvolte jiné postupy. Pokud naopak rádi hloubáte o samotě, začněte spíše tím, co vám samotu umožní. Zkuste si zkrátka vybrat, co sedí zrovna vaší povaze. Využívání takové techniky přinese lepší výsledky s minimem námahy. Časem se pak snáz odvážíte vyzkoušet i ostatní postupy, které pro vás na začátku nebudou tak snadno přístupné.
- 2. Svůj věk:** I když se to mladším lidem někdy nezdá, opravdu se s věkem výrazně měníme. Někdy jsou pro člověka zpočátku vhodné jen některé úpravy životního stylu, protože ho prostě ty ostatní osloví až v jiném věku. Jednotlivé postupy si po nějaké době zkoušení můžete upravovat tak, aby vyhovovaly právě vašemu věku – ale lepší je začít těmi, které vám vyhovují právě teď.
- 3. Své očekávání:** Je důležité, čeho v tuto chvíli chcete dosáhnout. Je možné, že prostě chcete lépe zvládat své stresující zaměstnání. Pak vám může stačit začít s technikami z první kapitoly. V jiné situaci budete, pokud si lámete hlavu, jestli má vaše náročné zaměstnání opravdu smysl, jestli celá vaše dřina k něčemu je – pak pro vás asi budou lepším startem postupy z druhé části. Život nás staví před různé úkoly, takže je možné, že za nějakou – třeba i krátkou – dobu se vaše očekávání změní. Pak pro vás nejspíš budou přínosné i další techniky.

V minulosti mohl být výběr aktuálně vhodných postupů o něco snazší. Lidé vyrůstali ve společenství, jež je znalo po mnoho let. Bylo kolem nich hodně těch, kteří se potýkali s něčím skoro stejným. Někteří z jejich předků měli podobnou povahu. S většinou z nich se často setkávali, bydleli ostatně blízko sebe. Mohli tedy více pozorovat, jak se lidé i jejich chování a cíle v průběhu života proměňují.

I dnes však můžeme hodně z toho využívat, jen musíme vynaložit o něco větší úsilí. Členové naší rodiny už totiž bydlí někde jinde a tolik toho o nich nevíme. Probrat s rodiči či prarodiči, komu z předků jsme podobní a jak tento člověk žil – to nás nestojí mnoho času a pomůže nám dozvědět se o sobě překvapivě hodně. Zkuste prozkoumat, jaké cíle a postupy k jejich dosažení mají ti druzí a jaké naopak očekávají od nás. Bude to zajímavé a zabere to jen hodinu či dvě. I když někoho takové hledání možná začne bavit natolik, že sbíráním příběhů o svých předcích stráví mnohem víc času. Tyto informace nám mohou překvapivě pomoci při hledání toho, jak pracovat na zvýšení naší životní spokojenosti.

### **Při výběru toho, co zkusíte změnit, si všimněte:**

- **Své povahy** – některé techniky mohou ladit s vašimi vlastnostmi natolik, že pro vás budou mnohem snazší a dosáhnete výraznějších výsledků.
- **Svého věku** – v průběhu života se proměňujeme a některé techniky nejvíc využijete právě teď, jiné třeba až za pár let.
- **Svých očekávání** – vybírejte si techniky i podle toho, čeho chcete v současné době dosáhnout.

# Ve zdravém těle zdravý duch, čistota půl zdraví aneb o hygieně trochu jinak

Když uvažujete o psychické vyrovnanosti, dobré náladě či spokojenosti se svým životem, vůbec vám nemusí přijít na mysl právě tohle. Často lidé – především ti mladší – myslí, že radost ze života vůbec nesouvisí se stavem jejich těla. Že si mohou užívat života naplno a na své tělo nebrat ohled.

S přibývajícými zkušenostmi postupně zjišťují, že to není tak docela pravda. Těžko se budete usmívat na svět, když vás bolí záda. I bolest hlavy či obyčejná rýma mohou změnit den prozářený jarním sluncem na nepříjemnou událost.

Proto se v dnešní době setkáváme i v oblasti psychologie se zájmem o to, jak pomoci tělu fungovat co nejlépe. Nejčastěji to bývá v oboru nazývaném **psychohygienu**, tedy **duševní hygiena**. V tomto oboru získáte nejen řadu rad, jak pracovat s myslí, ale i doporučení, jak nakládat se svým tělem.

V minulosti se lidé něčím takovým tolik zabývat nemuseli. Jedním z důvodů je to, že v průběhu generací vzniklo mnoho návyků, které ty další prostě jen převzaly. Když něco prospívalo vaší prabábě, nejspíš se to hodilo i vám. Na udržování zdraví prospěšných zvyků dohlíželi lidé okolo – bylo jasné, že „tak se to prostě dělá“. Pomáhala i ritualizace těchto návyků, protože v minulosti byla pravidelnost mnohem snáz realizovatelná.

Dnes je péče o své zdraví obtížnější. To, co pomáhalo našim předkům, jsme si často do našeho životního stylu nepřenesli. Něco z jejich zvyklostí jsme převzít nechtěli, protože nás to zdržovalo, něco bylo obtížnější realizovat v úplně jiném prostředí, do něčeho se nám prostě nechtělo... Navíc už jsme nebyli tak těsně obklopeni lidmi, kteří by nám to připomněli, a žijeme v době, kde se pořád všechno mění...

Když pak začínáte opatrně přemýšlet o tom, proč vaše prabába kdysi vyrazila zrána s úsměvem okopávat zahrádku, a vy máte ráno potíže vylézt z postele a zapnout varnou konvici, přišel čas na změnu.

V dnešní době máme hodně svobody při rozhodování o tom, jak si svůj životní styl upravíme. Můžeme z toho udělat svou výhodu – můžeme si sami najít, co nejvíc prospívá právě tomu našemu tělu. Ovšem dnes bývá obtížnější zavést do vlastního života zvyklosti, které nemají žádný penězi vyjádřený efekt či alespoň okamžitě patrný výsledek. Zkuste se tedy zamyslet nad tím, kolik byste toho dokázali udělat, kdybyste byli v lepší kondici, měli dobrou náladu a byli nabyti energií... Možná vám to pomůže odhodlat se ve svém životě ke změnám.

Úprava životosprávy a **práce se svým tělem je skvělý začátek na cestě za pocitem pohody**. Může pro vás být obtížné začít pracovat hned se svou myslí. U úpravy životosprávy budete dělat věci, které můžete mnohem snáz změřit a kontrolovat. Když se naučíte určité míře disciplinovanosti a pravidelnosti v péči o své tělo, bude jednodušší pečovat o svou psychiku. Navíc po nějaké době budete v lepší kondici, budete mít víc energie... Může se stát, že

vám k pocitu spokojenosti a pohody v současné době postačí právě jen pár úprav životosprávy a ostatní postupy třeba zatím ani nebudete potřebovat.

Pro větší přehlednost jsem tuto kapitolu rozdělila na tři části, které se zabývají třemi základními oblastmi zdravé životosprávy: pohyb, spánek a strava. Je možné, že pro vás bude významná jen jedna z nich. Jsou však vzájemně hodně provázané. Někdo třeba naříká, že má potíže se spánkem, a řešením jeho obtíží je úprava pohybových návyků. Zrovna tak člověk zápasící se svými jídelními zvyklostmi někdy najde řešení zcela nečekaně i v úpravě spánkového režimu.

Proto vám doporučuji pročíst si všechny tři části a zkusit se nad nimi zamyslet. K získání dobré kondice přispívá každá z nich svým dílem. Začít s úpravami můžete jen v jedné oblasti. Pokud po nějaké době rozdělíte tutéž míru času a energie mezi všechny tři oblasti, výsledek bude pravděpodobně o něco lepší, než když je investujete vcelku jen do jedné z nich. Určitě však neměňte naráz všechno ve svém životě. To by vás stálo tolik energie, že byste se brzy unavili a přestali usilovat o jakoukoli změnu. Když se vám podaří postupovat vpřed po troškách, máte mnohem větší šanci získat za své úsilí velkou odměnu.

Zpočátku si vyberte jen jednu věc v jedné ze tří oblastí, a až si na ni zvyknete, zkuste zapracovat na jedné věci z druhé oblasti. Po nějaké době pak vyzkoušejte něco z oblasti třetí. A pak už můžete pokračovat tak, jak se vám bude chtít. Postupně budete mít víc energie pro svůj život, a tak jí můžete víc investovat i do vylepšování svého životního stylu – a získat tak ještě více energie, pohody a spokojenosti.

# Co naše tělo potřebuje

## Pohyb

Když ráno vstanete, nejspíš si umyjete obličej, vyčistíte zuby, učešete vlasy. Ženy přidají ještě pleťový krém, parfém a někdy make-up. Někdo se po ránu i osprchuje. Jsme na to zvyklí a člověk, který by zrána vyrazil ven neučesaný a s páchnoucím dechem, by nám připadal přinejmenším divný.

Proč to děláme? Jedním z důvodů je skutečnost, že „se to prostě sluší“. Je to tradice, která se udržela a ještě rozšířila. Možná hrála roli i skutečnost, že zubní pasty, kartáčky, pleťové krémy či sprchové gely stojí peníze. Kosmetickým firmám se tedy vyplatí připomínat nám prostřednictvím reklamy, že se každý člověk myje.

Nějak však zapomínáme na další složku péče o tělo. Vždyt' pohybové aktivity jsou tím, co také spoluutváří náš vzhled. Člověka neposuzujeme jen podle toho, jestli má na sobě čisté oblečení a voní pěkným parfémem. Důležité je i to, zda se bez obtíží pohybuje, jestli vypadá vitálně, v dobré kondici. Zkuste si představit někoho zdravého, energického, v dobré náladě – a vedle něho člověka unaveného, pomalého, zatuhlého.

Problém je, že pravidelná pohybová aktivita sama o sobě nevyžaduje nákup nějakého produktu, ale naše úsilí. Proto se na ni reklama tolik nezaměřuje. Ostatně lidé v horší kondici budou spíš nakupovat spoustu různých mazání, zaručených receptů na zhubnutí a podobné věci. Takže reklamu má smysl zaměřit spíše na ně.

V minulosti byly běžné dvě důležité věci – **ráno se rozpo-  
hybovat a večer se zklidnit a uvolnit**. Když si vzpomenete



na své prarodiče, určitě vás napadne, jak moc se nadřeli. Ráno vstali, a když nešli zatopit (v zimě), zalít zahradu (v létě) či nakrmit zvířata, alespoň se vydali do práce pěšky. Bylo pro ně normální, že den začínal nějakou fyzickou aktivitou. Z dnešního pohledu šlo o lehkou rozcvičku, při které se ani nemuseli zapotit. Ale splnila svůj účel, lidé se rozpo-  
hybovali, protáhli a nastartovali svůj organismus.

Dnešní člověk se ráno umyje, oblékne a při troše štěstí ještě nasnídá. Pak odjede do práce, kde ve většině případů pracuje spíše na jednom místě a zatěžuje jen malou část svého těla. To je samozřejmě pohodlnější, ale naše těla na to nejsou stavěná.

## *Ráno*

V minulosti bylo mnohem snazší motivovat se k pohybu, který zaměstnal celé tělo. Pohyb byla normální nezbytná věc, bez níž by si normální člověk nemohl opatřit to, co potřeboval k životu. V pohybu byli všichni kolem.

Nejdůležitější je to, že v minulosti měl pohyb nějaký cíl. Tím cílem nebylo zdraví či fyzická kondice. Cílem bylo dorazit do zaměstnání, obstarat si jídlo, pohovořit se známými... K **motivaci k pohybu** moc nepřispěje, když se rozhodnete dvacetkrát zvednout činku v posilovně. Tam za svým úsilím nevidíte žádný okamžitý výsledek. Kdybyste místo toho třeba naštipali dvacet polínek, protože potřebujete malé kousky dřeva na zatopení v kamnech, bude vaše motivace úplně jiná a pohyb se pro vás stane zábavnějším.

Zkuste si najít nějaký vám srozumitelný cíl pro pravidelný pohyb. Pokud budete cvičit jen pro dobrou fyzickou kondici, může se stát, že to dlouho nevydržíte. Po nějaké době cvičení,

až si na pohyb a lepší kondici zvyknete, už to možná půjde – ale zejména v prvních měsících je užitečné najít si něco hmatatelného, k čemu svým pohybem pokaždé přispějete.

Jestliže si zvyknete přinést každé ráno své rodině čerstvé rohlíky z blízkého pekařství, pomůžete svému zdraví. Jít kus cesty do práce pěšky či na kole je také užitečnou formou pohybu, ale chybí tam bezprostřední zisk. Může být pro vás těžší to provádět trvale. V takovém případě je užitečné najít si třeba na cestě nějaký zajímavý obchod s oblečením, květinami či potravinami, do něhož se díky své pěší chůzi dostanete – a přinést sobě či svým blízkým něco, co byste jinak nedostali.

Velmi dobrým řešením nedostatku vyváženého pohybu je venčit psa. Problém dnes bývá v tom, že pes by pak spoustu hodin trávil doma sám a pro člověka zvyklého být celý den v práci je pes přílišným závazkem. I když někdy stačí domluvit se se sousedem, který nestíhá ráno venčit svého psa. Nebo nabídnout své služby psímu útulku.

Další možností je pěstování nějakých rostlin a péče o ně. I kdyby se jednalo jen o pár květin v bytě a několik rajčat na balkoně, získáme tak trochu každodenního pohybu. Pěstovat na zahrádce zeleninu je samozřejmě mnohem lepší, ale to už bývá náročnější na prostor.

**V čem nám ranní pohyb pomůže?** Snáz se probudíme, budeme mít po ránu víc energie. Při pohybu se uvolňují látky, které nám zlepší náladu. Posílením svalů zmírníme bolesti zad a hlavy, zpevníme postavu, budeme štíhlejší... Přesto je velmi obtížné dopřávat si pravidelnou ranní rozčivku, pokud nemáme nějaký bezprostřední cíl, okamžitou odměnu za své úsilí. V takovém případě se hodí zvolit

rozcvičku méně náročnou – jak na čas, tak na fyzickou námahu. Můžete si ráno dopřát alespoň několik důkladných nádechů a výdechů, pak několikrát vleže či vestoje zvednout ruce nad hlavu a pořádně se protáhnout. Další pohybovou aktivitu si můžete dopřát v průběhu dne, což je v dnešní době obvyklejší.

Až si zvyknete strávit takovouto nenáročnou rozcvičkou každý den alespoň minutu, můžete vyzkoušet věnovat rannímu pohybu minuty dvě, časem třeba i více. Když se pohyb zrána stane návykem, bude pro vás mnohem snazší se k němu přinutit. Sami uvidíte, že se díky němu cítíte lépe a že se vyplatí vstát o několik minut dříve, abyste se alespoň trochu protáhli.

### *V průběhu dne*

Zacvičit si zrána bývá pro většinu lidí velmi obtížné. V dnešní době považují ranní pohyb za luxus, který si skoro nikdo nemůže dopřát. Pokud tedy nenajdou nějaký dobrý důvod, proč vlastně musejí zahájit den pohybem, často s tím za několik dní přestanou. Čím více času a úsilí do ranního cvičení vložíte hned na začátku, tím větší je riziko, že vás za pár dní omrzí. Pokud s ním začnete pomalu a pozvolna, máte větší naději u ranní rozcvičky zůstat a postupně ji zkvalitňovat.

O něco snazší může být procvičování těla někdy v průběhu dne. Řada fitness center, jógových center a dalších sportovních zařízení nabízí zajímavé kurzy. Mnoho reklam nám doporučí stroje vhodné na posilování doma. A samozřejmě i patřičné sportovní oblečení.

Pravdou je, že naše prababičky nic z toho nepotřebovaly. Pro dostatek tělesného cvičení jim stačilo žít běžným životem.

Strávily tak velkou část dne chůzí, shýbáním, zvedáním, nošením zátěže... Procvičily postupně celé tělo. Jenomže dnes máme jiný styl života. Do toho patří hodně času stráveného vsedě, velmi málo normální vyrovnané chůze a procvičování jednotlivých částí těla. Můžeme být tedy prodejcům vděční za jejich poselství, že normální je v průběhu dne cvičit.

Otázkou je, jaké možnosti máme, když se rozhodneme dopřát si trochu pohybových aktivit – dnes nazývaných sportem. Nejdřív je důležité se zamyslet nad tím, co by nás mohlo skutečně bavit. Zkuste si vzpomenout, v čem jste nacházeli potěšení jako děti. A v čem jste byli o trochu lepší než většina vašich vrstevníků. Někdo si vybaví, že mu šlo šplhání po stromech, někdo se skvěle střefoval sněhovými koulemi, někdo byl velice ohebný, pro někoho jiného nebylo těžké přeprat spolužáka... Může to být jedna i několik věcí. To bude váš odrazový můstek při hledání sportu, se kterým byste mohli začít. Je snazší dělat zpočátku něco, co vám působí radost. Časem se můžete odhodlat i k něčemu dalšímu, ale radost je na začátku sportování opravdu důležitá.

Už jste si našli, co vás kdysi bavilo? Můžete začít hledat, jak něco podobného realizovat dnes, jak to umístit do svého nabitého programu. Nabízí se **několik možností**.

Jednou z nich je totéž, co jsem navrhovala už u ranního pohybu. Můžete spojit sport s dosažením nějakého reálného cíle. Váš pes potřebuje vyvenčit, vaše dítě potřebuje doprovodit někam, kde obtížně zaparkujete, záhony na zahradě potřebují okopat... Takový pohyb venku znaly naše babičky a je dostupný i mnoha dnešním lidem. Potíž je, že my máme na vybranou, můžeme se mu vyhnout. A proto někdy zvítězí naše pohodlnost.