

# Začleňte zdravé návyky do svého života

Věci začínají jako naděje a končí  
jako návyky.<sup>29</sup>

— Lillian Hellman

Optimální zdraví je cesta, na které  
se každý krůček, každý návyk  
a každý den bere po jednom.

— Dr. Wayne Scott Andersen

**G**RATULUJI! Teď jste dobře vybavení stavebními bloky k vybudování svého postupného úspěchu. Když někdo dokáže překonat psychologické a logistické překážky, dokáže překonat i obezitu a chatrné zdraví v řádu několika měsíců. Soustředováním na tento cíl jsme strávili deset kapitol. Společně jsme vytvořili zdravé prostředí ve vás a ve vašem okolí. Nyní do hloubky rozumíte procesům nezbytným k vybudování optimálního zdraví ve vašem životě.

Teď zahájíme vaši integraci tím, že si uvedeme některé základní stavební kameny optimálního zdraví. Je to výchozí bod kompletního procesu, který bude trvat po zbytek vašeho života. Přijmete zdravé návyky a začleníte je do každého vlákna své bytosti, takže se postupně stanou vašimi standardními provozními postupy.

Cesta k optimálnímu zdraví bude nějaký čas poněkud nepohodlná, naplněná jednoduchými, všedními, nevýznamnými volbami, a bude pro vás náročným úkolem. Přebíráte zodpovědnost, vycházíte ze své zóny pohodlí; plavete proti proudu mnoha lidí, kteří zdánlivě prožívají nesmírné pohodlí. Teď se jim možná pohodlně polehává na jejich

pohovkách nebo vysedává v restauracích rychlého občerstvení, ale později bude jejich pohodlí ubývat. Do jejich života se vplíží obtíže a postupně ovládnou každý jejich pohyb. Budou čelit každodennímu životu s minimem energie, chronickými bolestmi, nedostatkem libida, vedlejšími účinky léků a mnoha nočními výlety na toaletu. Vrcholem jejich týdne bude několik návštěv lékaře a nekonečná realita toho, že budou muset každé ráno znovu zahájit boj o přežití celého dne.

Vy si naštěstí zvolíte něco úplně jiného, velmi odlišná rozhodnutí, malá, každodenní ukáznění, která vedou ke zdraví. Dívejte se na lidi kolem sebe, jak se cpou hranolky a popíjejí limonády, aniž by si uvědomovali, že jejich těla se pomalu rozkládají, tak jako přestává fungovat váš mobil, když ho necháte pořád běžet naplno.

Vaše cesta bude naštěstí úplně jiná.

## VAŠE CESTA A NÁSTROJE

Jakmile se vydáte na cestu své plné integrace, nepovšimnete si nějakých závažných změn ihned, ale pochopíte, že velké pozitivní účinky se dávají do pohybu. Zavádění návyků zdravotní strategie, plánu a nástrojů zajistí, že jste na správné cestě. Poskytl jsem vám jakýsi návod k použití, jak dosáhnout optimálního zdraví. Budete-li mít trpělivost, změn si povšimnete.

Tajnou ingrediencí je čas. Okamžitý účinek většiny těchto malých změn je téměř nezjistitelný, ale jiné zdravé návyky budou mít účinky znatelné téměř okamžitě.

Mezi oblastmi rychlého zlepšení jsou dvě, které stojí za krátké rozebrání. Obě patří mezi klíčové zdravé návyky.

Až se podíváme na návyky zdravého hubnutí, povím vám o používání „meal replacements“, které jsou nástrojem velice účinného a bezpečného úbytku hmotnosti. Protože účinkují téměř okamžitě, považuji je za velmi silné při vytváření jakéhosi plodného momentu poučení. Postupná redukce hmotnosti posiluje zdraví a vitalitu, když tělo zbaví břemena nadváhy. Časem, v kombinaci s dalšími zdravými volbami v oblasti stravování, vám mohou tyto výrobky pomoci rozvinout návyky zdravého stravování na celý život.

Tyto nástroje jsou jako katalyzátory, které ze své podstaty pomáhají tělu v jeho zotavení. Spolupracují spolu s tělem na vyprazdňování

vašich přecpaných tukových buněk bezpečným a účinným způsobem. Buňky se vyprázdní, zbaví se nezdravých látek, které ovlivňují váš krevní tlak a hladinu cukru a mají nespočet dalších škodlivých účinků.

Dalšího rychlého zlepšení lze dosáhnout v oblasti zdravého spánku. Můžete si povšimnout zlepšení spánku brzy poté, co ze své ložnice odstraníte televizi. Odstraňte stimulaci a vaše mysl bude moci rychle a volně vplout do latence. Výsledkem jsou hluboké, ozdravující REM spánkové cykly, k nimž přirozeně dochází, namísto nespavosti způsobené nadměrně aktivní myslí zaměstnanou bojem s vesmírnými vetřelci, shlédnutým před spaním.

Ano, některé z těchto převratných zdravých návyků přinášejí okamžité účinky. Ale většina vašich nových rozhodnutí projeví své ozdravné účinky nenápadnějším způsobem.

Stovky dalších malých ukáznění, která také postupně přidáte mezi své každodenní volby ve všech oblastech svého zdraví, budete-li je opakovat každý den, způsobí ten největší rozdíl. Budete se muset velmi soustředit, abyste si tyto nové zdravé návyky vybudovali, protože každou maličkost je stejně snadné udělat jako neudělat. Jelikož zdravotní přínosy se ukáží teprve později, budete muset být při jejich provádění ukáznění, protože nebudete dostávat okamžitou zpětnou vazbu zlepšení. Některé účinky se projeví v řádu týdnů; jiné až za pár let. Jedna nedávná studie Cooper Institute potvrdila dramaticky nižší výskyt demence později v životě u lidí, kteří byli fit po padesátce. Přínosy jejich zdravých rozhodnutí se projeví teprve o dvacet let později.

Graf na začátku 8. kapitoly, zobrazující trajektorii vašich každodenních rozhodnutí, ukazuje účinky všech těch malých kladů, které vás časem odlišují od vašeho zdravotního stavu v minulosti. Využíváte teď čas jako přítele. Na trajektorii života neexistuje žádný stabilní stav. Většina lidí se zaměřuje na minulost, což je ve skutečnosti přibližuje k chorobám. Takové zaměření nedává smysl, protože změnit se dá pouze budoucnost.

Existuje jen jediný způsob, jak naplnit svou budoucnost oslnivým zdravím. Znamená to soustředit se na svá rozhodnutí teď a tady, s pomocí vašich nově nalezených dovedností koncentrace a znalosti správných voleb. Učinili jste zásadní rozhodnutí začít být zdravější.

Nastavili jste svůj gyroskop novým směrem ke svému optimálnímu zdraví. Nyní vám pomohu naplnit všechny tyto změny v rozhodování. Vezmu všechny nezbytné součásti optimálního zdraví a poskládám z nich komplexní strategii s konkrétním cílem splnit všechny vaše logistické a psychické potřeby pro dosažení dlouhodobého úspěchu.

## VYTVOŘTE SI GENERÁLNÍ PLÁN POMOCÍ STRUKTURÁLNÍ DYNAMIKY

Nejprve si vybudujte strukturu, která vás přiblíží k vašim cílům. Tato struktura je něco jako GPS systém. Poskytne vám povědomí o vašem aktuálním umístění na zdravotním kontinuu a nasměruje vás do vaší vytoužené destinace, k optimálnímu zdraví. Stavba začíná ve chvíli, kdy si položíte dvě otázky: Kde jste nyní? A kam se chcete dostat?

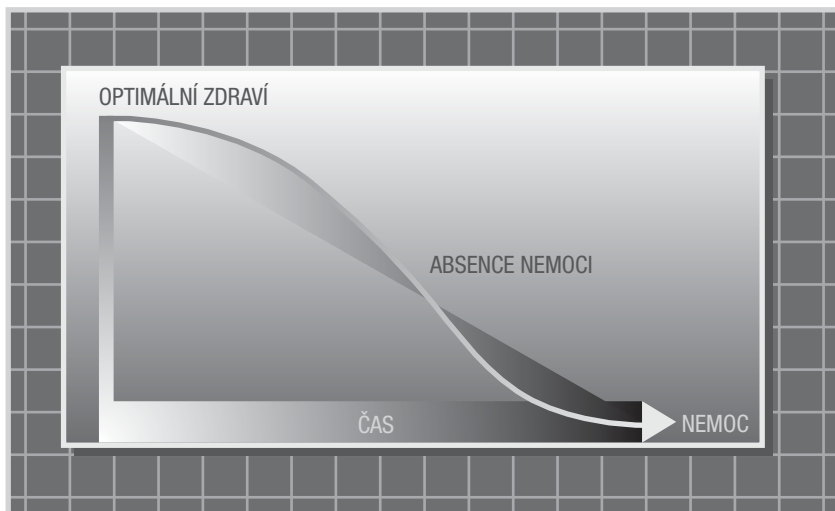
### Kde jste nyní?

Ve druhé kapitole jste vyplnili dotazník. Vaše odpovědi vás umístily někam na kontinuum zdraví. Zde je několik klíčových oblastí, které vám pomohly odhalit váš aktuální zdravotní stav:

### POPIŠTE SVŮJ AKTUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ STAV

|                     |               |           |              |                 |          |
|---------------------|---------------|-----------|--------------|-----------------|----------|
| Kouření:            | Ano           |           |              | Ne              |          |
| Hmotnost:           | Obézní        |           | Nadváha      |                 | Normální |
| Zdravé stravování:  | Ne            | Někdy     | Vždycky      | Nejsem si jistý |          |
| Úroveň aktivity:    | Nulová        | Nízká     | Střední      | Vysoká          |          |
| Počet hodin spánku: | Velmi málo <5 | Málo 5-6  | Normálně 7-8 | Hodně >8        |          |
| Kvalita spánku:     | Špatná        | V pořádku | Dobrá        | Vynikající      |          |
| Hladina stresu:     | Extremní      | Vysoká    | Střední      | Nízká           | Nulová   |

Jaké je vaše umístění v tomto grafu?



### Kam se chcete dostat?

V sedmé kapitole jste si zapsali své požadované zdravotní výsledky. Vytvořili jste si grafické znázornění v podobě plakátu optimálního zdraví, který je významným nástrojem k vaší integraci. Jedna nedávná studie potvrzuje pozitiva používání vizuálních znázornění, jako je plakát optimálního zdraví, při zlepšování zdraví dětí s velkou nadváhou.

Abychom se snáze dali do pohybu, napsal jsem seznam několika základních a žádoucích cílů z oblasti zdraví. Nyní pojďme sloučit váš vytoužený výsledek se současnou realitou, abychom vytvořili tabulku strukturálního napětí neboli generální plán budování zdraví.

**POŽADOVANÝ VÝSLEDEK:****Optimální zdraví**

Nekuřák, normální hmotnost, zdravé stravování,  
vysoká úroveň aktivity, vysoce kvalitní spánek 7-8 hodin, úroveň  
stresu: nízká nebo nulová

**Sekundární volba**


---

 Návyky zdravého stravování
 

---



---

 Návyky pohybu
 

---



---

 Návyky zdravého spánku
 

---



---

 Návyky zdravé mysli
 

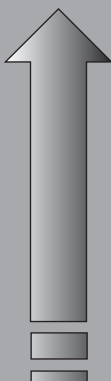
---



---

 Návyky celkového zdraví
 

---

**Čas dokončení**


---



---



---



---



---

**Aktuální realita**

**Zakroužkujte svůj aktuální zdravotní stav**

Kuřák: ano, ne

Hmotnost: obézní, nadváha, normální

Zdravé stravování: ne, někdy, vždy, nejsem si jistý

Úroveň aktivity: nulová, nízká, střední, vysoká

Počet hodin spánku: velmi málo <5, málo 5–6, normálně 7–8,  
hodně >8

Kvalita spánku: špatná, v pořádku, dobrá, vynikající

Hladina stresu: extrémní, vysoká, střední, nízká, nulová

Vyplňte nejlépe, jak umíte, konkrétní zdravotní problémy, které nyní máte, včetně léků, nemocí, špatných laboratorních výsledků, pokud o nich víte. Čím konkrétnější budete ohledně své aktuální reality, tím lépe. Totéž platí pro vaše požadované výsledky. Dejte pozor, abyste nezapisovali procesy, ale skutečné výsledky. Například „Budu běhat třikrát týdně“ je proces. Zeptejte se, čeho přesně chcete dosáhnout během třikrát týdně. Jako výsledek pak můžete zapsat třeba „kardiovaskulární zdatnost“.

Buďte u svých požadovaných výsledků odvážní. Nejde o to, co si myslíte, že dokážete, ale o to, co skutečně chcete. Cíle by měly být reálné, ale měly by vyjadřovat to nejlepší, čím se můžete stát.

Jak vidíte, volby na levé straně generálního plánu jsou velké, zásadní součásti vašeho zdraví, u nichž může chvíli trvat, než je zcela začleníte do svého života. V budoucnu se budete ohlížet zpět s velkým uspokojením, až ovládnete každou z nich i další, které si přiberete, jak budete pokračovat po své cestě k optimálnímu zdraví.

Nyní se zaměříme na to, jak tyto velké cíle rozdělit na zvladatelná malá sousta, která lze v malých krůčcích včlenit do všedního dne.

## **PĚT KLÍČOVÝCH ZDRAVÝCH NÁVYKŮ (SEKUNDÁRNÍCH VOLEB)**

Sekundární volby jsou akční kroky, které vás posunou k vašim cílům optimálního zdraví. Do hlavní tabulky strukturálního napětí jsem vybral pět klíčových zdravých návyků, které jsou zásadní pro dosažení a udržení si optimálního zdraví. Vaší integraci v těchto klíčových oblastech se budeme zabývat po celý zbytek této knihy. S vaším novým generálním plánem optimálního zdraví teď budete schopni rozdělit všechny velké sekundární volby do malých akčních kroků v různých zásadních oblastech svého zdraví. Tyto volby se začnou rozpínat, jak budete získávat kompetenci a ovládat své zdraví spolu se získáváním kompletní integrace. (Jak jsem se zmínil, průkopníkem této práce o kreativním procesu byl můj blízký přítel, kolega a rádce Robert Fritz.)

Mít generální plán je podle mě extrémně důležité, protože vám to pomáhá vytvořit moment hybnosti, který vás rozjede směrem k vašim cílům. Umístíte-li se do středu této dynamiky, můžete se vždy a kdykoli zaměřit na to, kam chcete dospět, a na kroky, které vás k cíli dove-

dou. Vytvořením termínů vyvoláte také pocit naléhavosti, který vám pomůže podnikat sekundární akční kroky pro dosažení vašeho cíle.

Zde vám navrhuji kroky pro vytvoření základní tabulky strukturálního napětí. Budete ji používat v následujících kapitolách k vytvoření svého jedinečného plánu v zásadních oblastech, o nichž budeme podrobně hovořit. Je to tentýž proces, který jsme používali k vytvoření vašeho generálního plánu optimálního zdraví. Doufám, že tento proces použijete pro organizaci veškerých svých zdravotních a životních cílů. Porozumět strukturální dynamice je významnou součástí prevence kolísání a jojo efektu, které mohou snadno nabourat váš pokrok. Strukturální napětí je integrální součástí systému zdravých návyků. Měli byste si ho osvojit, abyste snáze dosáhli své zásadní volby optimálního zdraví. (Pro daleko podrobnější studii navštivte prosím [www.robertfritz.com](http://www.robertfritz.com), kde naleznete online kurzy, knihy a další informace o kreativním procesu.)

## **Výroba tabulky strukturálního napětí**

### **1. krok: Jaký je váš požadovaný výsledek?**

Měl by to být jasný, vizuální výsledek, po němž toužíte, nikoli proces, který vás k němu dovede:

Požadovaný výsledek: \_\_\_\_\_

### **2. krok: Jaká je aktuální skutečnost, co se týče vašeho požadovaného výsledku?**

Současná realita: \_\_\_\_\_

### **3. krok: Zapište si požadovaný výsledek a aktuální realitu do své tabulky a současně si je v duchu živě představte.**

Představte si svůj požadovaný výsledek ve stejné chvíli, kdy si uvědomíte své aktuální umístění v tabulce. Vaše zaměření na požadovaný výsledek v určitém aspektu vašeho zdraví (nebo života) a současně vědomí, kde aktuálně jste, vytvářejí společně plodný impuls, který vás k tomuto cíli postrčí.

### **4. krok: Zapište si konkrétní postupy nebo sekundární volby, které podpoří vaši primární představu či cíl.**



Dokud v sobě pociťujete napětí mezi svým požadovaným výsledkem a svým aktuálním stavem ve vztahu k tomuto výsledku, запиšte si veškeré postupy a kroky, které vás k tomuto cíli přiblíží.

**5. krok: Zapište si termíny, které jasně určí, kdy dosáhnete různých akčních kroků či sekundárních voleb, jež podporují vaši primární volbu nebo vytoužený výsledek.**

| TABULKA STRUKTURÁLNÍHO NAPĚTÍ                                                     |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Požadovaný výsledek: _____                                                        |                |
| <b>Akční kroky<br/>(sekundární volba)</b>                                         | <b>Termíny</b> |
| _____                                                                             | _____          |
| _____                                                                             | _____          |
| _____                                                                             | _____          |
| _____                                                                             | _____          |
| _____                                                                             | _____          |
|  |                |
| Aktuální realita: _____                                                           |                |

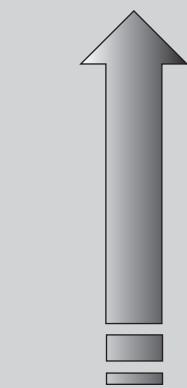
Tabulky strukturálního napětí můžete použít k budování všech možných oblastí svého zdraví i života. Proměna nových zdravých návyků v trvalou součást vašeho života, když se stanete optimálně zdravým jedincem, je vzorec, který nazývám „cyklem úspěchu“.

Cyklus začíná rozvinutím kompletního porozumění principu, sekundární volbě nebo postupu a následným zahájením jednání. Poté přezkoumáte výsledky, abyste si byli jistí, že vás vaše jednání při-

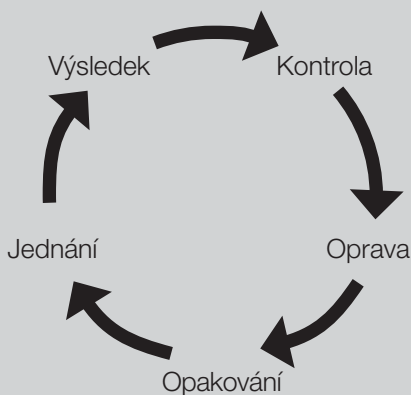
bližuje k požadovaným zdravotním výsledkům. Následně provedete nezbytné úpravy a opakuje konkrétní akční kroky.

## CYKLUS ÚSPĚCHU

Požadovaný výsledek



Aktuální realita



Nyní máte k dispozici mocný mechanismus, který vám pomůže vybudovat požadované výsledky v různých zásadních oblastech. Vyvinutím plodné, dynamické struktury, která vám umožní uspořádat si všechny sekundární volby a termíny, se můžete přesně zaměřit na několik stavebních bloků optimálního zdraví.

Stát se nejzdravějším člověkem, kterým můžete být, vám zabere trochu času. Je to cesta, která bude pokračovat po váš celý zdravý život. Každý z nás se na tuto cestu vydává z jiného místa svého života, a to jak z časového hlediska, tak z jiné pozice na cestě k optimálnímu zdraví. Váš generální plán by měl začínat u některých zásadních oblastí, které brzy začleníte do svého plánu optimálního zdraví a následně si vžijete odpovídající zdravé návyky.

Na počátku svého procesu integrace se musíte nejprve vypořádat se dvěma obvyklými, ale kritickými překážkami, s nimiž se potýkají mnozí z nás, ale které jsou zcela určující pro váš úspěch.

## Dvě zásadní bariéry

Jsou dvě zásadní oblasti, se kterými se musíte porvat ihned, máte-li touhu vybudovat si optimální zdraví: kouření a vaše současná hmotnost (pokud u vás hmotnost a obvod pasu vyvolávají riziko onemocnění).

### KOURENÍ

Když mluvíme o zásadních volbách, nepřestanete-li kouřit cigarety, má vaše tělo jen malou šanci na optimalizaci. Přímé i nepřímé negativní vlivy na vaše tělo vylučují veškeré rozumné argumenty, proč v kouření pokračovat, pokud tento smrtelný chorobný zlozvyk stále schvalujete. Doufám, že nyní rozumíte tomu, že máte moc k odhodlání stát se nekuřákem. Jste-li hluboce odhodláni přestat a jste připraveni toto rozhodnutí realizovat, měla by to být první oblast, na kterou se zaměříte. Vřele vám doporučuji, abyste si ihned domluvili schůzku se svým lékařem. Sdělte mu nebo jí, že jste učinili zásadní rozhodnutí vybudovat si ve svém životě zdraví a vaším prvním krokem je přestat kouřit. Mým cílem v této knize je pomoci vám dosáhnout toho, po čem toužíte, a ne toho, co nechcete. Konkrétní postupy, jak přestat kouřit, přesahují rámec této knihy a mohou k nim patřit léky, hypnóza, akupunktura, konkrétní poradenství nebo pomocné skupiny, ale tím nejdůležitějším prvkem úspěchu jste vždycky a pouze vy.

Odhadem 45,3 milionu lidí, neboli 19,3 % všech dospělých (lidí ve věku od 18 let) ve Spojených státech kouří cigarety.<sup>32</sup> Kouření cigaret je rozšířenější mezi muži (21,5 %) než mezi ženami (17,3 %).<sup>33</sup>

Kouření cigaret je v USA přední příčinou úmrtí, kterým lze zabránit,<sup>34</sup> a má na svědomí každý rok přibližně 443 000 úmrtí, tedy každé páté úmrtí ve Spojených státech.<sup>35</sup>

Kouření ovlivňuje téměř 20 % populace a je prvotní příčinou zbytečných úmrtí v USA. Nedaleko za ním stojí obezita, která má každoročně jen v USA na svědomí skoro 300 000 úmrtí a ovlivňuje přes 30 % Američanů. Zhrneme-li i lidi s nadváhou, dostaneme se k šokujícímu číslu 67 %.

Použijte tuto knihu se všemi jejími strategiemi, nástroji, dovednostmi a technikami jako průvodce svým úspěchem. Celá řada lidí mi sdělila, že přečtení mých knih na ně mělo obrovský vliv a pomohlo jim stát se zase nekuřáky.

## VAŠE SOUČASNÁ HMOTNOST

Chcete-li zjistit, jestli vám vaše hmotnost způsobuje riziko onemocnění, vypočítejte si svůj Body Mass Index a změřte si obvod pasu. (Pro podrobnosti navštivte [www.habitsofhealth.net](http://www.habitsofhealth.net) nebo použijte tabulku BMI v první kapitole.)

Vyvolává u vás BMI a obvod pasu zvýšené riziko? Pokud zní odpověď ano, pak vám v následujících dvou kapitolách pomohu včlenit

### BODY MASS INDEX

- <25 nízké riziko
- 25-29,9 průměrné riziko
- 30-35 vysoké riziko
- >35 extrémně vysoké riziko

Obvod pasu

- Muži >94 cm zvýšené riziko
- Ženy >81 cm zvýšené riziko

do života návyky zdravého hubnutí, které vás posunou k vašemu cíli vybudování optimálního zdraví. Pokud již máte zdravou hmotnost, můžete přejít k 13. kapitole a začít začleňovat zdravé stravování, které vám udrží zdravou hmotnost a pomůže vám soustředit se na tvorbu co nejlepšího výživového příjmu pro dosažení optimálního zdraví.

...

Nyní máte generální plán a mocný soubor nástrojů ve strukturálním napětí, které vás posunou na cestě k optimálnímu zdraví.

V dalších pěti kapitolách vám představím klíčové oblasti, abych vám pomohl plně začlenit do života návyky nezbytné pro položení základu optimálního zdraví. Cílem těchto kapitol je pomoci vám objevit vaši cestu k optimálnímu zdraví a vydat se na ni. Jejich smyslem je probudit ve vás touhu a začít budovat vaše kompetence tak, abyste sami chtěli pokračovat až ke komplexnímu systému zdravých návyků.