Sledujem ta uz celkom dlho (tazko sa mi to odhaduje, mozno nejakych 6 rokov, z toho intenzivne cvicenie asi 2 roky), ale to som bola este taky hlupucky pubertiak kedy som cvicila podla top fitness modeliek a jedla kilo spagiet alebo hranolky s kecupom na obed. V tom case som zacala sledovat hlavne tvoje yt videa, obdivovala som ake rozne akrobaticke kusky dokazes, a v kutiku duse som dufala, ze to raz budem vediet aj ja. Velmi ma zaujali zaznamy z roznych prednasok, ci uz o pohybe alebo vyzive. A cim viac som toho pozerala, tym viac som sa pozastavovala nad tym co idem zjest.

Ako hovoris, sebapoznanie je kluc. Zacala som si vsimat, ako moje telo reaguje na rozne potraviny ktore zjem. Sladke obedy som zboznovala, ale rychlo som po nich bola hladna a neriesila nic ine len co dalsie by som dala do zaludka. Absolutne ma to nebavilo a navyse, po cukrovej nalozi som citila ako sa mi zrychlil tep, zacala som byt podrazdena a unavena. Dokonca zjem vela cestovin, tak nastupia aj bolesti hlavy a stav ktory som donedavna nevedela pomenovat – mentalna hmla. Dnes mamku odhovaram od toho aby spravila parene buchty ci dukatove buchticky a ona si len chyta hlavu co za blbosti vymyslam. Nuz, stara skola... Co sa hladu tyka, kedysi to bolo nepredstavitelne zeby som mala byt hladna, ved vsetci radili jest 6 krat denne, v malych davkach, a nikdy nepocitova hlad, nastastie, s hladom sme coraz vacsi kamarati a zacinam pomalicky pocitovat jeho benefity. Zase sa teraz nechcem tvarit ze wau aku mam super zivotospravu :D Ale uz podvedome vyhladavam jedlo, ktore viem, ze mi doda kvalitne a potrebne ziviny a zanecha co najnizsiu negativnu stopu na mojom tele. A hlavna vyhra pre mna je to, ze cim dalej tym menej pouzivam pevnu volu, aby som nejaky ten kolac nezjedla. Lebo ked sa tak nad tym zamyslim, ten kolac chce len moj mozog. 😊

Teraz aspon chapem preco som bola cele tie skolske roky do hodiny opat hladna po velmi „vyzivnom obede“. Velmi fandim tvojmu projektu presadit tukove obedy, dufam ze sa to uchyti vo viacerych skolach 😊 .

Kazdy by mal byt sam pre seba inspiraciou. Mat v sebe taky ten prirodzeny chtic sa zlepsovat, tvorit lepsiu verziu sameho seba 😊. Ja som to pochopila len nedavno, ked som si povedala ze staci nezmyselnych rehabillitacii chrbta, kde sa vsetci tvaria ze sa ti snazia pomoct, ale nepovedia ti zakladne veci o spravnom drzani tela ( napr. ze mam stale tlacit lopatky dozadu a k sebe, cim sa mi spravil este vacsi obluk v bedrovej casti a chodila som jak kacka s vypulenim zadkom, ach...). Budem si musiet poradit sama, nemam v plane v 50 prestat zit lebo ma budu boliet kolena, chrbat atd... Podla doktorov by som nemala behat, liezt, vlastne vyvarovat sa akejkolvek aktivite, lebo to nieje vhodne pre platnicku. Az som nakoniec prisla do sukromnej ambulancie, kde ma doktor komplexne prezrel a povedal ze to vobec nieje take zle a urcite nemam prestat sportovat. Studovala som po internete rozne druhy cviceni, hladala som sa ktory druh cvicenia mi bude robit najlepsie, az som sa dopracovala prave k tvojmu stylu, a po prvych vysledkoch som vedela, ze to je to prave. Po par mesiacoch som sa ctitila celkovo silnejsia, viacej komplexne poprepajana, ale hlavne ma prestali boliet lopatky, a vychadzajuca bolest z platnicky do nohy je len malo kedy (to uz budem mat asi celozivotne kedze som velmi senzitivna a bolest dost ovplyvnuje pocasie ci menstr.cyklus).

Velmi ocenujem velke mnozstvo informacii ktore su dostupne online a zdarma ci uz na tvojom blogu, instagrame, alebo yt. Osobne som najviac pohybovych inspiracii cerpala prave z kratkych videii ktore si uverejnoval na socialnych sietach. Taktiez velmi prinosne boli pre mna videa ktore si tocil pocas karanteny (presne v tom case som bola 2 tyzdne v karantene kedze som prisla zo Skotska takze sa mi to perfektne hodilo :D ), krasne si tam vysvetloval jednotlive pohyby a kazdy den si sa zameral na nieco ine. No celkovo vsetky poznatky ktore som sa dozvedela boli takym „pozliepanim“ viacerych zdrojov, nieco som si vzala z blogu a druhu cast celku zase z nejakeho videa. Snad najdolezitejsi princip aky som sa naucila - praca s lopatkami - ten typicky hrb pri vacsine cvikov. Mohla som sa cudovat preco mam stale tak slabe ruky, v lezeni ziaden progres... Lopatky tam len tak „stali“. Dalsia podstatna cast skladacky-praca s chodidlom a palcom, spravna geometria pri robeni jednotlivych cvikov. To bolo sklamanie, ked som vedela spravit niekolko drepov na jednej nohe no potom som zistila ze su uplne na prd :D . Odkedy som zacala klast doraz na tieto veci, vidim malicky progres a postupne efektivnejsie zapajanie palca.

Myslim ze skolenie bolo pre mna velmi uzitocne a vedela som na nom velmi dobre zuzitkovat informacie, ktore som nadobudla uz predtym, a utvrdit sa v tom ci ich aplikujem spravne. Na internete som sice nasla plno uzitocnych veci a jednotlive postupy na co sa sustredit, na ake chyby si dat pozor, no stale je lepsie ak clovek pride na skolenie a cvici pod dozorom. Podla mojho nazoru, na internete su vsetky cviky viac menej zovseobecnene, a nemusia byt pre kazdeho vhodne, preto je lepsie obcas cvicit aj face-to-face. Taktiez pri skupinovom cviceni clovek vydrzi vacsiu zataz a objaví v sebe nove limity. A urcite je prospesne, ked sa clovek stretne tvarou v tvar s trenerom, podla ktoreho cvici, a spozna tak jeho charakter 😊. Ja som sa na stretnute s tebou velmi tesila, a som rada, ze si presne taky, akeho som si ta aj predstavovala. 😊

Ako sa hovori, najlepsie otazky su za dverami a ja si bijem hlavu o stenu preco som sa ta nespytala to a to :D. Pre novacika ktory ta nejak dlhsie nesleduje a nepozna tvoje druhy cvikov, by skolenie asi bolo dost narocne co sa tyka novych poznatkov. Presne kvoli tomu som ani nesla skor na skolenie, ale cakala som kedy sa na to budem aj fyzicky aj kapacitne citit, aby som z toho vytazila maximum. Co mi kusok na skoleni vadilo, bola rychlost akou sme jednotlive pohyby preberali. Nieco sme vyskusali a potom hned dalsi a dalsi cvik a ja osobne som ani nestihla sa vydychat, nie to este si zapisat dany cvik a uz si bol niekde uplne inde :D. Cize mozno po jednotlivych blokoch si spravit nejaku rekapitulaciu a nechat 5min na ulozenie v hlave. Mne osobne by to velmi pomohlo. Takto som urcite polovicu cvikov zabudla, aj ked som si stale po skoleni prehravala vsetko v hlave a snazila sa na co najviac veci spomenut. Okrem toho bolo skolenie zvladnute na jednotku.

Mozno takym trosku sklamanim pre mna je tvoja kniha Supertelo, kde som cakala viac rozpracovane pohybove metody a inspiracie. Nevadi, na vseobecny zaklad aj pre dusevny rozvoj je kniha fajn.

Ked som videla kolko mas poznatkov a skusenosti v danej problematike, ake mas konstruktivne nazory na rozne veci, tak ma to len utvrdilo v tom, ze to co robis, nerobis v prvom rade pre peniaze, ale mas jasnu viziu, ktoru chces rozsirit medzi beznych ludi a zvysit im tak zivotnu uroven. A presne to ma „prinutilo“ verit ti v plnej miere, a bola som presvedcena, ze skolenie ma posunie na vyssiu uroven. Vlado, to co robis by som ani nenazvala pracou ale poslanim – robis to perfektne, pokracuj v tom aj nadalej. Patri ti jedno velke DAKUJEM! 😊

Osobnostny rozvoj a vychova

Kvalita vedomia a uvedomovania si sameho seba: Castokrat ked ci uz s rodinou alebo priatelom spominame na rozne zazitky, tak zistujem ako len velmi malicko mam spomienok z minulosti, z nejakych dovoleniek a pod. Avsak, to bolo preto ze ja som cele tie roky nezila ale len prezivala. Nic som si nevedela vychutnat natolko aby sa mi to vrilo do pamate. CIze ta kvalita vedomia bola na nizuckom nerozvitom stupni.

Dalej si tam spominal pocity nepritomnosti – nuz, v tomto som expert este aj teraz, nastastie ale v mensom rozmere ako kedysi. Castokrat mi v skole vraveli spoluziaci aka som zasnivana, ja som sa dokazala v sekunde preniest do vlastneho sveta a nic okolo seba nevnimat, akoby som nezila. Takties sa mi v skole tazko zapajalo do nejakej debat, nemala som ziadne konstruktivne nazory, vlastne som ich ani nemala z kade mat, detstvo som mala chudobne na podnety a nikto sa ma nikdy nepytal na moje nazory.

Psychicke poruchy- no myslim, ze ja som bola tak na hranici nejakej psychickej poruchy, pretoze ked som bola mensia tak castokrat som stala na balkone a chcela som z neho zoskocit, predstavovala som si pri tom aky by to bol krasny pocit zeby ma uz nic netrapilo a netazilo, ale nastastie som tak nikdy neurobila

Tu som sa trosku zamyslal ze Amygdala sa aktivuje pri strachu, cize v mojom pripade to je prezentovanie alebo keby sme to dali do vseobecnejsej roviny tak vyjdarovanie vlastneho nazoru pred ostatnymi, ak som dobre pochopila, tak tym padom ze amygdalu nemam uplne spravne vyvinutu tak reaguje az neprimerane prehnane? A preco prave len tato jedna situacia mi sposobuje take tazkosti? Lebo ja si nepamatam ze sa mi v detstve stala nejaka konkretna situacia aby sa mi presne na tuto vec spravila zla pamatova stopa. Uz niekolko xy krat som sa stopu snazilla pretvorit ale zatial bez vacsieho efektu. Hmm, ale mozno to bude suvisiet s tym ze ked som bola mensia tak som mala problemy s koktanim a bolo mi to velmi neprijemne ked ludia na mna divne pozerali a sem tam mali blbe narazky.

Dalsia myslienka v ktorej som sa uplne nasla je o vytvarani vlastnej identity. Ako si vravel, podnikala som rozne sposoby aby som sa nasla, castokrat ci uz v ramci sportov, alebo inymi sposobmi, bohuzial az destukritvnymi - k tomu sa mi viaze jedna neprijemna spomienka kedy som jazdila downhill v lese a sla som na najvacsi skok na trati (nemala som ziadne predchadzajuce skusenosto sso skananim na biku) a pri dopade som spadla tak ze som preletela cez bicykel a vybila si dych na dost dlhu dobu, uz som videla tmu pred ocami ale nejak som to rozdychala. Odvtedy som downhill nejazdila, bol to len hlupy a zbrkly napad, asi som len chcela byt zaujimava pred ostatnymi ze aky extremy sport robim.

Vravel si ze obet vychovy catokrat potrebuje tie tenzie tlaky dostavat zo seba von. Ja som si spomenula na jeden nepekny priklad. Bolo to este na zakladnej skole mozno v nejakom 4.rocniku kedy som sa s kamaratkou hrala tak ze som ju nasilnicky vzala a celu buchla chrbtom o tabulu. Vtedy sme boli najlepsie kamaratky a neviem ako to presne vnimala ona, obidve sme to brali zo srandy ale ja som pri tom aj dost citila pocit takeho uvolnenia sa. Ako ked si das drogu a si spokojny sam so sebou.

A prejdem k poslednemu bodu. Spominal si ze cim castejsie amygdalu aktivujeme v hranicnych situaciach tak tym vieme lepsie reagovat, avsak osobne si myslim ze na slavkovskom stite som zareagovala velmi dobre, a to bolo este v tych casoch co som nebola plne pri vedomi ked to tak mozem nazvat, cize ta amygdala mozno ze nie je na tom az tak zle v konecom dosledku.

V com si myslis ze ti to prida na sebavedomi? No tak neviem ako to vnimas ty ale po dobrom sexe kedy je partner a aj ja som spokojna tak mi to dost prida na takej tej spokojnosti zo samej seba a celkovo mi to prida na sebavedomi. Dalsia otazka, tu doveru v muzoch myslis ako presne? Uz ako som ti skor spominala ze som na muzske dotyky citlivejsia a trochu nedoverciva, co sa ale v pripade nasho spolocneho stretnutia neprejavilo tak pre mna to bude zaujimave navnimat v inej situacii. A posledna otazka ako sa vysporiadam s tym ze budem neverna a tuto neveru nikdy nepriznam?

Urcite by som chcela aby sa mi to vrilo do pamate ako nieco krasne a vynimocne co ma posunulo v mojom rozvoji vpred a taktiez pozitivne ovplyvnilo moj vztah s partnerom. Mna hned napadlo ked som videla ze sa bude v martine konat vikendove skolenie ze prave tam by bolo fajn keby sme sa stretli. Myslis to tak ze by som sa normalne zucastnila aj skolenia alebo az potom po jeho skonceni by sme boli v kontakte? No jasne to by sme uz potom vsetko doriesili. Urcite ti v neznosti a opatrnosti verim, v tom mas moju plnu doveru, no a kedze som toho velmi vela nezazila tak ten zoznam asi nebude velmi dlhy cize asi by som to skor nechala na teba, aj ked mam par tipov. A neviem ci zvladnem teda byt tak dlho vzrusena – budem len rada ak sa ti to podari. No a k tej poslednej nahravke – ano mala som velmi pekny sen a ciste nahodne som sa zobudila s takou dobrou nalaldou a plna energie ako uz dlho nie. Ano, prsia mam velmi citlive na bozky a podobne veci, mozno taka zaujimavost, priatel ma este nikdy nespravil, stale je to len na mne a pri byvalom som mala orgazmus len ked bol tam dole s ustami. S tou bolestou som mala celkom dost problemy, casto ma to bolelo v roznych miestach, nastastie teraz to je viac menej v poriadku. Ako vravis ide o referencne milovanie nie o hladanie nejakych romatickych veci ale mna by zaujimalo kde je medzi tym ta hranica? Lebo napr pre mna je velmi dolezite po samotnom akte partnera citit a zaspavat pri nom alebo ist spolu do sprchy ci uz pred alebo po.

Kedy si si uvedomil ze sa chces profesionalne venovat pohybu a vyzive?

Preco ta vychovavala hlavne mama?

Nechcel si mat viac deti ako len jednu dcerku?

Za akym ucelom si bol v Amerike?

Ku kazdemu si taky otvoreny a uprimny alebo len ku mne? :D

Vzdy si chcel podnikat a vytvarat svoje vlastne projekty alebo to prislo az casom? Ako student si niekde brigadoval?

Mas nejaky vzor/osobnost ku ktorej vzhliadas a ovplyvnila ta nejako zasadne?

Ktora vec v zivote ta fascinuje najviac?

Ktore hranicne situacie ta toho naucili najviac?

Dobre ranko Vlado, no ono to je asi kusok vychodnarsky vyraz ze parilo sa mi z hlavy :D no jednoducho som to myslela tak ze mi dalo kusok zabrat kym som nejake temy v hlave spracovala a pochopila a na niektore si spravila vlastny nazor. Ako si si vsimol tak najviac rozmyslam prave nad vztahmi, intimitou, neverou, jednoducho su to temy o ktorych som sa s nikym predtym nemala moznost takto otvorene rozpravat. A prave vdaka nasej debate sa teraz na vztahy pozeram inak a snazim sa sama prist na to, ci moj vztah ma z dlhodobeho hladiska perspektivu. Ale asi prave ta tema nevery ostava v mojej hlave najdlhsie, a urcite som taktiez dlho vstrebavala to ako si mi napisal ze mi mozes ukazat ako by sa asi mal ku mne chlap spravat, tak to bol cisty chaos v hlave. Jasne ze tych tem je ovela viac, napr. ked som si spajala nejake veci s minulostou s pojmami ako su dusevna a karmicka zataz, amygdala, virtualna identita, stupen vedomia a podobne, tak to vsetko mi dalo riadne zabrat kym som si to v hlave nejak rozanalyzovala ale vysledok je uzasny. Ano v poslednej sprave este spominas identitu, no tak ja osobne si myslim ze by som ju charakterizovala ako milu, priatelsku, uprimnu, sebavedomu, vnimavu a neurazlivu - to su vlastnosti ktore si myslim z esu zakorenene vo mne a opak nich zo mna takmer uplne vymyzol. A samozrejme ze nemozem zabudnut na to ako som pred tebou prezentovala naha – vtedy sa mi z hlavy parilo asi najviac :D. A ano musim sa ti pochvalit co ma vcera strasne potesilo, na stretnuti.

Tak to boloa krasna spatna vazba, velmi pekne dakujem za vsetky komplimenty, myslim ze kazdu zenu potesi ked jej chlap povie ze je sexy. Celkom ma pobavilo ako si povedal ze som tam bola rozkosna :D ano chyba tam par sekund, poslala som ti to este raz. ten tip na jastericu som vyskusala a je to teda super, aj ked je tazsie sa z tej dolnej polohy dvihnut. Uprimne ma velmi potesilo ako teba tato prezentacia potesila, som velmi rada ze mam za mentora prave teba a vidim zmysel v tom co robim, dufam ze po case budem moct moje nazbierane poznatky odovzdavat dalej, pretoze je to super ked sa ta clovek na nieco spyta z oblasti ktorej vie ze sa venujes. A zistila som ze ma to to aj celkom bavi, vlastne sesternica ma oslovila ci by som jej nejake cviky neukazala, tak som jej vsetko povysvetlovala co jak ma robit a bol to super pocit. Ale aj to je skvele ako su tie vlastnosti ktore sa ucis pri cviceni pouzitelne aj v beznom zivote. Napr. stojka je taky uzasny priklad, na tej musim dlhodobo pracovat a mat trpezlivost, huzevnatost, mat ten ciel pred ocami, jednoducho nechat tomu telo priestor a cas aby postupne zosilnelo. A presne to som pochopila posledne dni ze nema vyznam na seba tlacit a obvinovat sa za tie chybne programy ktore v sebe mam z minulosti ale nechat tomu cas a byt na seba hrda ze aj ked moje detska dusicka si prezila toho tolko zleho tak ako som sa s tym dokazala vysporiadat. Postupne ten pocit takeho vnutorneho oslobodenia je stale silnejsi a ja viacej vnimam pritomny okamih a nemam potrebu uz riesit minulost ale ani daleku buducnost, co ma velakrat nicilo. Okej, trochu dost som odbocila od temy, este keby si tuto prezentaciu porovnal s tou v Blave, ci si si vsimol nejake zmeny v mojom prezentovani tak by to bolo super a dufam ze sa teda vidime v Nitre, ja sa uz teraz velmi tesim a dufam ze uz ti tie videa budu davat zmysel.

Lubos Durdiak

ohladom toho vysetrenia tak ano mas pravdu ze je plno volnopredajnych liekov na to ale radsej by som sla ku doktorke aby som mala istotu ze je diagnoza spravne urcena a nebudem nejake lieky uzivat zbytocne plus pobolievaju ma aj vajecniky, najskor to je asi len z ovulacie ale tak ked mi spravi ultrazvuk a povie ze je vsetko v pohode tak budem kludnejsia, zajtra ti potom dam teda vediet ze ako to dopadlo. Ohladom rm nevznikli ziadne podozrenia, priatel sa len spytal ze od ktoreho som to chytila tak som sa len zasmiala a povedala no ved vies ten novy mlady sused co byva vedla... :D tak sme sa len obaja zasmiali a neriesili sme to viac, horsie je ze sa nakazil aj priatel, vlastn ako to bolo len vo faze podrazdenia a nemala som ziadne ine priznaky tak sme mali sex, aj ked len na chvilku lebo to dost bolelo no ale zjavne uz vtedy to nebolo uplne v poriadku tam dole, nastastie jemu to uz viac menej preslo taze to je v poriadku. Co sa tyka lubosa tak nie nepostrehla som nijaky jeho clanok a ani na podcast si nespominam, ale skusim si o nom nieco popozerat celkom ma ten jeho siesty zmysel zaujal. Je to inak on s ktorym si dospel k zaveru ze rm je teda pre teba vhodne?

No a tie posledne dve nahravky su velmi mile, velmi ma potesili, este mi asi nikto nepovedal silvika. Spomenul si to kvazi zosipanie sa, pravdupovediac v tak hroznom stave som sa naposledy citila asi po tom co sa stalo na slavkovskom stite, avsak vdaka tomu som si uvedomila jednu zasadnu vec. A to ako velmi milujem priatela a ako velmi mi na nom zalezi. Myslim ze to bol uplne normalny proces cez ktory som potrebovala dat von emocie a este viac si to v hlave ujasnit. A podarilo sa to, nemam ziadne vycitky ani nic podobne. Ako si spomenul tie drogy, tak je mi celkom vtipne ako som to rm prirovnala k tomu stavu ked som mala ecko, ono to bolo inak dost hrozne, lebo vlastne to mi dala najlepsia kamaratka (ktora mimochodom ti zozenie vsetko co len nechces) no a dala mi to ako darcek k narodeninamm, vlastne spolu sme si to dali po pol tabletky. Ja som to chcela vyskusat hlavne kvoli tomu lebo ma zaujimalo aky stav to bude a dufala som ze cez to lepsie spoznam samu seba (celkom hlupy napad). No a v podstate okrem halucinacii, velmi dobrej nalady a takeho pocitu euforie a blazenosti to nemalo nejaky iny efekt a pochopila som ze to vobec nema zmysel brat nieco take.a aby som sa vyjadrila ku vsetkemu tak, potesilo ma ako si povedal ze si to viem vychutnat, sem tam som bola v miernych rozpakoch ci mozem to a to vramci rm robit, konkretne ked sme lezali vedla seba a rozpravali sa a ja som ta zacala bozkavat na krku tak tym som si nebola ista ako to vezmes ze ci to nebude hm velmi romanticke a ci to nebudes vnimat ako zamilovanost nazvyme to, co si aj naznacil ze kvoli tomu nechces aby som pri tebe spala. RM bola narocna skuska lebo darmo mozes chciet po mozgu aby sa nezamiloval ale pri niektorych pohladoch do tvojich modrych oci som teda mala co robit, to sa priznam :D. Este mi napadlo k tomu uzivaniu si pritomneho okamihu, to som sa naucila len nedavno, a hlavne mi to doslo po tej udalosti na slavkovskom stite ako velmi je vsetko pominutelne a je nevyhnutne uzivat si pritomny moment a nepremyslat tolko okolo toho. Kedysi sa mi to darilo len pri alkohole, avsak dnes to ide najlepsie bez neho, a rm mi len potvrdilo ako velmi si viem vychutnavat dany moment pri tej spravnej cinnosti a spravnych ludoch. Takze asi tolkoto z mojej strany, cauko.



















