Praxe sebevědomí a sebedůvěry 1 - uvědomění a péče o tě...

Autor: OKi98
Datum: 30. 07. 2006 22:53
URL: http://www.qark.net/clanek/praxe-sebevedomi-a-sebeduvery-1-uvedomeni-a-pece-o-telo

V předchozí části jsem vysvětlil teorii sebevědomí a sebedůvěry a na závěr jsem uvedl, že sebeanalýza je nejdůležitějším aspektem nastoupení cesty ke zlepšení.

Nyní se zaměřím na praktické rady, jak změnit přístup k životu a díky tomu si sebevědomí a sebedůvěru zlepšit.

Myslel jsem si, že bude postačovat jeden článek, ale vzhledem k objemu textu jsem se rozhodl, že tuto část rozdělím na další dvě podsekce. V první uvedu, jakým způsobem byste na sebe měli začít pohlížet, a nastíním základy péče o tělo. V druhé pak nastíním péči o duši. Odstup mezi uvedením obou částí by neměl být tak dlouhý, protože v současné chvíli mám druhou část z valné většiny hotovou.

Nejdříve bych vám doporučil, abyste si poslechli a přeložili písničku (spíše mluvený projev s hudbou) od Baze Luhrmanna - Everybody's free (to wear sunscreen), protože jsem ještě nikdy neslyšel tolik užitečných rad pohromadě v časovém prostoru 4 minut. V některých zde uvedených radách se budu na píseň přímo odkazovat.

Dále bych rád uvedl, že budu zmiňovat Bibli jako jeden z pramenů. Není to proto, že bych zde někoho nabádal k víře (to je každého věc), ale proto, že chci zdůraznit, že mnou uvedené rady jsou již tisíce let staré a také dostatečně prozkoušené.

Uvědomění si své vlastní hodnoty

Ústřední myšlenkou celého tohoto seriálu je, že si musíte uvědomit kdo nebo spíše co je pro vás nejdůležitější. K tomu si stačí položit jednoduchou otázku „Bez čeho nebo koho byste neexistovali?“. Pak můžete začít s vylučovací metodou. Prosím, jen ne žádné filozofické úvahy.

„Bez čeho nebo koho byste neexistovali?“

** bez přátel - ne, kdybyste přišli o všechny přátele, cítili byste se špatně, ale stále byste existovali

** bez partnera - ne, možná byste se cítili osaměle, ale stále byste existovali

** bez práce - ne, možná byste neměli dostatek peněz (i když v našem rozhazovačném státě kdo ví :-)), ale stále byste existovali

** ...

„Tak bez čeho teda?“

Je to velice prosté - neexistovali byste bez vás samotných. Zní to jako nějaký řečnický obrat, ale je to jednoduché - nejdůležitějším člověkem pro vás jste vy sami, nikdo a nic jiného.

Respekt k sobě

„Jak chcete docílit toho, aby vás respektovalo okolí, když ani vy sami sebe nerespektujete?“

Vy jste originál, byly vám dány do vínku vlastnosti, které jsou jedinečné. Jste výjimeční a nikdo jiný se vám nemůže vyrovnat. Podle toho se také chovejte a respektujte sama sebe. Měli byste si uvědomit, že pro vás jsou vaše potřeby a zájmy nejdůležitější. Pokud podle toho nejednáte, porušujete svou integritu, což má potom za důsledek vnitřní neklid a nespokojenost se sebou. V návaznosti na to pak jednáte se svým okolím a podle toho vás také okolí bere.

Nejčastější případy nerespektu k sobě:

** špatná životospráva

** porušovaní předsevzetí a následné obelhávání sama sebe (zítra začnu cvičit, další den si vymyslím, že na to vlastně nebudu mít čas)

** dávání přednosti zájmům ostatních před svými

** lhaní - stydíte se sami za sebe

Zkuste se zamyslet nad často opakovanou větou z Bible (křesťanství má jako základ pomoc bližním):

„Budeš milovat bližního svého, tak jako sama sebe“

Co je na ní zvláštního? V tom, že říká, že pokud budete upřednostňovat cizí zájmy před svými, jednáte proti Bohu. Už někoho vidím, jak si říká, že takto je charakterizována sobeckost. Není. Pokud se chcete zamyslet nad sobeckostí, zkuste se zamyslet nad tímto příkladem:

Už vám někdy někdo vykládal o tom jak je hodný. Jak například pomohl slepci přejít přes ulici? Určitě ano. Teď se zamyslete nad tím, proč vám to dotyčný vykládal. Možná se doberete k závěru, že ten dotyčný to udělal pouze proto, aby se potom mohl cítit dobře. Proč by jinak masturboval,

vykládal vám o tom a u toho si hladil své ego, jak je vlastně hodný a jaký je to spasitel?

To, že někomu pomůžete, by pro vás přece měla být samozřejmost, ne zdroj pocitů nadřazenosti. Pokud to kvůli tomu děláte, raději už nikomu nepomáhejte, je to trapné.

Ne nadarmo se říká, že největší hrdinský čin je ten, o němž se nikdy nikdo nedozví.

Stanovení žebříčku priorit

Abyste mohli rozlišovat, co kdy udělat, je dobré vytvořit si žebříček priorit. Budete pak mít jednodušší rozhodování. K tomu budete potřebovat další sebeanalýzu, ale není potřeba, abyste si psali 100 bodů. Stačí si to načrtnout v hrubých rysech. Zkuste si ho udělat předtím, než budete pokračovat dál.

Pokud jste na první příčku uvedli něco jiného, než vás samotné můžete začít znovu, protože jste ho nedělali upřímně. Každou příčku co nejjasněji formulujte a zdůvodněte.

Příklad:

** já - vzhledem k tomu, že jsem pro sebe nejdůležitější, jsem na prvním místě, spadají sem mé potřeby (strava, sex, ...) a veškerá péče o tělo a duši

** rodina - poskytla mně výchovu a vím, že se na ně můžu s čímkoliv obrátit

** práce - díky práci se realizuji a také z ní mám finanční prostředky, díky čemuž pak můžu uspokojovat své potřeby

** ...

** partner a kamarádi

** ...

Převzetí kontroly a zodpovědnosti nad svým životem

Dalším krokem je potřeba si uvědomit, že nad svým životem máte plnou kontrolu. Musíte si přiznat, že za to v jakém stavu jste, si můžete sami.

** Máte nadváhu? Můžete si za to sami.

** Cítíte se osaměle? Můžete si za to sami.

** Nepovýšili vás v práci? Můžete si za to sami.

** Opustil vás partner? Můžete si za to sami.

** ...

Ve svém životě můžete libovolně měnit cokoliv, co se vám zamane. Přijmutím zodpovědnosti za svůj život se k vám dostaví naprostá svoboda, protože už nejste pouze pasivními příjemci osudu, nýbrž jeho aktivními tvůrci. Zapomeňte tedy na čtení horoskopů, nošení talismanů, přebíhání černých koček přes cestu apod.

Měli byste se také naučit rozlišovat mezi tím, co můžete a co nemůžete ovlivnit.

** Jste malí? Za to nemůžete.

** Máte malá prsa? Za to nemůžete.

** Máte malý penis? Za to nemůžete.

** Máte propadlý hrudník? Za to nemůžete.

** Jste plešatí? Za to nemůžete.

Je jasné, že tyto věci ovlivnit nemůžete, takže je zbytečné se jimi zabývat. Bojíte se toho, že slečna, se kterou se právě bavíte, si o vás bude myslet, že máte pleš? Čeho se bojíte? Má snad oči, tak to vidí. No a co? Vždyť je to pravda. Proč byste se s tím měli zalamovat?

Mě jen zaráží, kolik lidí řeší právě věci, které nemají pod svou kontrolou a věci, co mohou ovlivnit, svádí na nějaké vyšší síly.

Vrátím se ke křesťanství (nebo spíše kalvinismu): „Bůh pomáhá těm, kteří si sami pomohou.“ (žádám o pominutí matematických úvah)

Znamená to, že Bůh pomůže pouze těm, kteří pro dosažení kýženého výsledku udělají, co je v jejich silách, teprve až potom Bůh pomůže. Nic vám do klína samo nespadne.

Problémy si nosíme v sobě

„Maybe you'll marry, maybe you won't. Maybe you'll have children, maybe you won't. Maybe you'll divorce at 40, maybe you'll dance the funky chicken on your 75th wedding anniversary. Whatever you do, don't congratulate yourself too much, or berate yourself either. Your choices are half chance. So are everybody else's.“

Ať jste kdekoliv s kýmkoliv, vaše vnitřní problémy budou vždy přetrvávat, dokud si je sami nevyřešíte. Problémy nikdo za vás nevyřeší ani před nimi nemůžete utéct, protože se budou pořád objevovat.

Vezměme v úvahu Milenu z předchozí části. Je s Pepou, který na ni žárlí a ona se s ním necítí dobře. Potud je to normální a sem se může dostat každý, problém je v úhlu pohledu na věc. Milena

se na to dívá tak, že Pepa je zdrojem jejich negativních pocitů a s někým jiným jí může být lépe. Místo toho by se měla sama sebe zeptat, proč je s člověkem, který ji ponižuje, nebo na to, proč se bojí být sama. Právě takovéto dotazy pak vedou ke skutečnému zlepšení, protože si pak člověk uvědomí podstatu.

Péče o tělo

Jak se říká, duše a tělo jedno jsou a jsou i stejně důležité. V našem těle probíhá velké množství procesů, které nemůžeme přímo kontrolovat. Tělo nikdy nemůžeme přelstít, protože nám umožňuje vykonávat všechno, co si přejeme. Musíme ho za to také odměňovat, jinak se nám to vymstí. Tělo je velice dobře designováno a krátkodobě vám umožní jít za hranice jeho možností. V dlouhodobém horizontu se však vždy snaží o jedinou věc - přežít a rozmnožit se.

Lidé vás budou posuzovat primárně podle toho, jak vypadáte. Nemám zde na mysli obličej, spíše se na vás budou dívat z pohledu, jakým způsobem o sebe pečujete...

Smíření se se svým tělem

„But trust me, in 20 years, you'll look back at photos of yourself and recall in a way you can't grasp now how much possibility lay before you and how fabulous you really looked. You are not as fat as you imagine.“

Aneb to, jakým způsobem se vidíme, je dáno naším duševním rozpoložením. Zkuste přemýšlet nad anorektičkami. Jsou kost a kůže, ale samy sebe vidí jako obtloustlé zrůdy.

„Enjoy your body. Use it every way you can. Don't be afraid of it or of what other people think of it. It's the greatest instrument you'll ever own.“

Milujte své tělo, takové jaké je. Jiné vám dáno nebude. Pokud máte pocit, že tak jak vypadáte, není úplně nejlepší stav, nedělejte si s tím starosti, tím nic nezpravíte. Musíte si říct, „Fajn mám pár kilo nadváhu, to je prostě fakt, a pokud to na mně lidi uvidí no a co však je to pravda. Důležité je, že s tím něco dělám.“

Tímto narážím na dvě věci:

1. Maskování

Určitě to znáte, na tlusté břicho navlékneme mikinu a najednou jsme štíhlí. Velký zadek napasujeme do úzkých riflí a hned je pryč, pokud je moc velký, tak si opásáme kolem pasu svetr, případně použijeme starou dobrou sukni.

Takové maskování je naprosto k ničemu. Podívejte se na to z druhé strany. Jaký je důvod k tomu, abyste se kvůli břichu necítili dobře? Třeba vám tím tělo říká - „ubližuješ mně, něco s tím udělej“. Můžeme tedy na tyto pocity pohlížet jako na určitý přirozený motivátor.

Maskováním tento motivátor utlumíme. Problém naroste a dostanete se do fáze, kdy už žádné maskování nepomůže, takže s tím nakonec budete muset stejně něco udělat. Ještě závažnější je dopad na sebedůvěru, protože budete vnímat každého, kdo váš „zamaskovaný“ problém nemá, jako někoho, kdo je lepší než vy. To, jak víme z příkladu o Pepovi a Mileně, je cesta do pekel.

2. Plastické operace

Nemám nic proti tomu, že si někdo například nechá udělat plastiku potom, co byl popálen, nebo se mu nevyvinula spodní čelist a je zohyzděn.

Jsem však zásadně proti jakýmkoliv změnám typu zvětšování poprsí, liposukci, plastice nosu apod. V těchto případech nedochází ke smíření se sebou samým. Žádná plastická operace špatné pocity z vašeho těla nemůže odstranit. Vyvarujte se jakýchkoliv zkratek, právě postupný proces je nutný k tomu, aby změna byla akceptována na obou stranách - těla i duše.

Trpíte nadváhou nebo jste naopak vyzáblí? Nesvádějte to na špatný metabolismus (téměř každý, kdo je při těle, mně to tvrdí). Jednak poruchy látkové výměny jsou velice vzácné, a hlavně pokud byste jimi trpěli, tak to už dávno máte lékařsky diagnostikované. Prostě s tím začněte něco dělat.

Jídlo

Dopřávejte si kvalitní a pestrou stravu, která obsahuje vyvážený poměr všech živin.

S tím souvisí problém diet. Nebudu se přílišně rozepisovat, protože kvalitních zdrojů je mnoho a vystačilo by to na celý článek. Pokud si vybíráte dietu, která je pro vás vhodná, dám vám pár tipů, co by měla obsahovat. Rád bych uvedl, že slovo dieta nerad používám, protože má negativní zabarvení.

Mnoho lidí si představí, že je to něco, co dodržují nějakou dobu, po kterou se necítí dobře. Velice se omezují, požívají omezenou škálu potravin a potom, co dosáhnou kýženého stavu, se vrátí k původním stravovacím návykům. Raději volím termín úprava jídelníčku, protože je na celý život a hlavně je nositelem pozitivních pocitů - objevíte nové chutě a sami si volíte, co si dáte.

Taková úprava by měla obsahovat:

** neměla by vám slibovat změnu váhy o více než 0,5 kg týdně

** nemůže vám garantovat změnu o x cm v určité partii - každý hubne nebo přibírá jinak, není možné zaručit, kde se tato změna projeví

** vysvětlí vám, že musíte jíst 5-6x denně

** nikdy se nemůžete dostat do fáze, kdy budete pociťovat hlad/přesycení

** je nutná fyzická aktivita

** bude vás nutit k tomu, abyste dodržovali správný poměr cukrů:tuků:bílkovin (jakýkoliv výkyv může vést k závažným změnám v těle)

** nikdy byste neměli mít pocit, že se nějak omezujete, nebo se po úpravě cítit špatně

** měla by obsahovat tzv. volné dny (třeba 1 den v týdnu můžete jíst, co vás napadne)

Jak už jsem uvedl, tělo nemůžete nikdy obelhat. Pokud tedy zvolíte klasickou dietu - jíst málo, třeba 1x denně, vaše tělo na to zareaguje tak, jak je připravené za miliony let evoluce.

Spolu s Qarkem jsme dali dohromady metaforu s vodou.

Jak asi každý ví, vodu potřebujeme k životu. Představte si, že přísun vody má pod kontrolou někdo cizí, jehož záměry neznáte a vy si ji od nikoho jiného pořídit nemůžete. Vodu vám dodává třeba ve 20 litrových, těžkých barelech. Dále si uvědomte, že si můžete vytvořit zásoby vody tím, že si od dodavatele vezmete větší množství a nádoby si uložíte do sklepa.

Teď vezměte v úvahu situaci, kdy se dodavatel rozhodne, že vám bude dodávat vodu v delších intervalech, než jste zvyklí. Mezi nimi žádnou vodu mít nebudete. Nevíte však, jak velké mezery mezi jednotlivými přísuny budou.

Jaká bude vaše reakce? Budete mít obrovskou žízeň, bude vám zle a hlavně budete mít strach, že zemřete. Jakmile u vás dodavatel zazvoní s dodávkou, s úlevou poběžíte ke dveřím a nakoupíte si obrovské množství vody (předzásobíte se), abyste v případě nedostatku měli z čeho žít. Potom s vodou budete velice šetřit (budete splachovat jednou denně).

Úplně stejně hospodaří tělo s jídlem. Ono neví, že jste se rozhodli, že budete jíst 2x denně, ono jenom ví, že nadešlo období nedostatku, a proto se snaží jakoukoliv přijatou potravu využít do posledního zbytku. Proto se také dostavuje pocit zasycení, až několik desítek minut po jídle - abyste v tomto čase mohli přijmout další potravu. Tělo sníží bazální metabolismus (hubnete svaly), snaží se minimalizovat energetický výdej (cítíte se unaveně, do ničeho se vám nechce) a maximalizuje výtěžnost přijaté stravy (vše se snaží uložit do tuků pro ještě horší období). Snaží se dostat do rovnovážného stavu, aby mu stačilo to, co tělu dáváte.

Tím se dostáváte do začarovaného kruhu podrážděnosti, neustálé únavy a snižující se účinností zvolené diety. V určitém okamžiku se na ni stejně vykašlete (nikdo se nechce takto cítit celý život) a v té chvíli oznámíte tělu, že nadešlo období dostatku a ono ve snaze předzásobení na další období nedostatku (větší pocit hladu, obrovská výtěžnost potravy - vše jde do tuků) zvedne svou váhu na vyšší než byla před dietou.

Vrátím se zpátky k příkladu s vodou. Představte si, že vás nadměrné množství vody (zásob) ve sklepě omezuje. Jednak vám zabírá místo, a navíc neustálé chození pro těžké barely vás otravuje. Pokud by dodavatel vody začal své dodávky dodávat v pravidelných, vám výhodných, intervalech,

postupně byste dospěli k závěru, že nadměrná zásoba vody je zbytečná a období nedostatku už nepřijde. Teprve pak byste tuto nadměrnou zásobu vody začali odstraňovat a začali byste brát pouze tolik vody, kolik byste spotřebovali. (ztratilo by smysl si dělat zásobu)

Stejné je to i s jídlem. Musíte přesvědčit tělo, že žijete v dostatku (nesmíte dostat hlad) a dávat mu jen o trošičku méně, než co spotřebuje. Tím si bude brát potřebnou energii z uložených zásob a vy začnete hubnout.

Pití

Pořád z televize slyšíme, jak je důležité pít a odborníci se předhánějí v radách, kolik litrů má člověk vypít za den. Nabídnu vám pohodlnější přístup. Pijte převážně vodu - já piju z kohoutku, někdo dává přednost kojenecké, nebo pramenité. Důležité je pít tak, abyste chodili každou hodinu na záchod. Pokud chodíte méně, pijete málo, pokud více pijete moc. Toto jednoduché pravidlo vám pomůže v dodržování pitného režimu takového, jaký potřebujete.

Vyhněte se pití ochucených vod - často obsahují umělá sladidla, konzervanty a jiné přísady, které nemají ve vodě co dělat. Raději si třeba kupte bezinkový nebo lipový sirup nebo si třeba mačkejte šťávu z citrónů.

Cvičení

Přirozený zdroj endorfinů a testosterenu. Má pozitivní vliv na zevnějšek a je zdrojem celkové spokojenosti sama se sebou. Měli byste vyvíjet fyzickou aktivitu 5-6x týdně (2-3x posilování, 2-3x aerobní aktivita), pokud se už teď vymlouváte, že na to nemáte čas, tak si vzpomeňte na část o respektu sama k sobě. Co jiného je důležitější než vy sami?

Potřebné literatury je všude dostatek, jen uvedu, že posilování je stejně tak důležité, jako aerobní aktivita. Narážím zde na výmluvu slečen „Nechci vypadat jak ta hnusná kulturistka.“ Jednak takového objemu svalové hmoty lze dosáhnout nejspíše pouze pomocí steroidních hormonů a hlavně tohoto výsledku se dá dosáhnout až mnohaletým usilovným cvičením. Posilování je při hubnutí podstatná část, protože aerobní aktivita umožňuje hubnutí v průběhu aktivity + pár hodin po ní. Naopak během posilování moc energie nevydáváte, ale díky zvětšení objemu svalové hmoty spalujete větší množství energie, když jste v klidu (bazální metabolismus), tím tedy hubnete neustále.

Dále zdůrazňuji, že tím, že budete cvičit pouze jednu partii, neznamená, že přesně ta vám zhubne. Narážím na zažitý mýtus, kdy někdo cvičí 500 sedů lehů, aby zhubnul tuk na břiše. Proč by tím, že posilujete břišní svaly, měl zároveň zázračně mizet i tuk co je nad nimi?

Posilujte celé tělo, protože kvalitní svalový korzet je nutný pro další budování objemu třeba už jen na konkrétních částí těla.

Dále nechápu proč, ale někteří lidé se stydí za to, že začnou cvičit. Přijdou do posilovny a mají pocit, že musí vypadat jako štamgasti, začnou zvedat těžké váhy. Proč? Já si budu cvičit, jak budu chtít, zaplatil jsem si peníze, takže ostatní mě nezajímají. Pokud si nebudete vědět s něčím rady, nebojte

se zeptat místních namakanců. Mají v této oblasti větší znalosti, než kdejaký lékař. Budou ochotní, protože se budou cítit důležitě.

Péče o zevnějšek

Zde jde o klasické - oblečení, péče o pleť, hygienu, stříhání nehtů apod. O tom už Qark psal v článku Jak se připravit na balení a na rande.

Spánek a relaxace

Spánek a relaxace je další velice důležitou částí péče o tělo. Dopřávejte si dostatečné množství zdravého spánku. Nebudu vysvětlovat, proč je vhodné chodit spávat před 12 hodinou (vliv měsíce) a že probíhá v 1,5 hodinových fázích, každý by měl mít své spánkové návyky. Spíš se pozastavím u okamžiku, kdy se spánek začne stávat nezdravým.

Stává se to u lidí, kterým říkám „spánkoví hysterici“. Jsou to lidi, co „musí“ jít spát v určitou hodinu nebo „musí“ spát určité množství hodin denně. Žádné „musí“ ale neexistuje, je jen pouze v jejich hlavě. Množství potřebného spánku se u každého člověka liší (průměr je 6-8 hodin denně) a během života se mění. Pokud jste byli zvyklí spávat 8 hodin denně a teď spáváte 6 hodin, nic se neděje - nechte to na tělu, to si vezme takové množství spánku, které potřebuje. S tím souvisí i poruchy spánku. Zmíním myšlenku Dale Carnegieho, i když s ním v mnoha oblastech nesouhlasím, tato věta se mi líbí:

„Na nespavost ještě nikdy nikdo nezemřel.“

Pokud se vám stane, že najednou máte problémy se spánkem, neřešte to - má je každý z nás. Mně se to taky stává, ale nehysterčím kolem toho. Pouze zkusím odhadnout důvod, proč se tak stalo. Většinou na něj přijdu. Účinkuje zde i tzv. paradoxní intence - stane se pravý opak toho, co si přejete - chci usnout => neusnu, nechci usnout => usnu.

Poskytnu příklad:
Jednou se spánkovému hysterikovi stane, že z nějakého důvodu nemůže usnout. Je z toho naprosto mimo, protože přece když nebude spát svých 8 hodin, tak bude druhý den úplně mimo. Následující ráno se probere a samozřejmě je úplně mimo. Celý den je pro něj katastrofa a pořád myslí na to, že večer zase nebude moci usnout. Večer, když uléhá do postele, se dostaví úzkost, že neusne. Chvíli leží v posteli a postupně se ho zmocňuje hrůza, že už je to zase tady, že neusne. V takovém rozpoložení by neusnul nikdo. Samozřejmě, že se ani tuto noc nevyspí. Takto to pokračuje dál, dokud tělo samo nezasáhne a vyčerpáním nevypne.

Spánkový hysterik ale neví, že si tělo o spánek samo řeklo. Místo toho řeší, čím to bylo způsobeno, že najednou usnul. Odtud je už jen krůček k vytvoření nesmyslných rituálů, ale o tom až v další části. Spíš vám doporučuji, abyste, když náhodou nebudete moci usnout, si představili něco příjemného - já si představuji situaci, kdy svádím slečnu :-). Tuto příjemnou scénu si pak před očima rozvíjejte. Tím se uvolníte a začnete relaxovat a hlavně - na to, že nemůžete usnout nebudete mít

prostor myslet.

Nastoupení cesty za zlepšením

„I cesta dlouhá tísíce mil začíná prvním krokem“

Nedělejte si iluze, že se jedná o krátkodobý proces. Pokud se rozhodnete něco se sebou dělat, úplné odstranění nedostatků zabere mnoho měsíců, ale je to vykoupeno pocity, které se dostaví hned první den.

Nedovede si představit tu radost, kterou budete mít, když si řeknete: za poslední měsíc jsem zhubl dvě kila. Budete vědět, že tato shozená kila se vám už nikdy nevrátí, protože to děláte v souladu se svým tělem. Ráno se nebudete cítit unavení, ale naopak, jak ráno tak přes den budete plní energie. Hlavně nezapomeňte na respekt k sobě. Neupravujete životosprávu kvůli nikomu jinému, než kvůli sobě. Účinky na vzhled jsou až druhotné, projevují se až za delší dobu a jsou pouze pomyslnou třešničkou na dortu.

Změny nedělejte zbrkle, je potřeba si vytvořit dobrý plán, který se většinou rovná překopání dosavadního stylu života. Po vypracování plánu si stanovte den 1, odkdy to bude platit. O tom ale až v příští části...