10 sposobów na znalezienie motywacji do ćwiczeń

Na pewno znacie ten schemat: Nowy rok, nowa ja! Zacznę od poniedziałku. Od pierwszego dnia kolejnego miesiąca. A potem przychodzą kolejne dni, tygodnie i miesiące, a my nadal leżymy na kanapie scrollując leniwie Fejsa i patrząc jak inni zdrowo się odżywiają, biegają i ćwiczą. Wiem co mówię, bo leżałam tak 7 lat.

Pewnego dnia **nastąpił przełom**. Ale nie stało się to ani od poniedziałku, ani od nowego miesiąca, ani nawet od nowego roku. Był taki dzień, że po prostu w końcu wnerwiłam się sama na siebie, na swój odstający brzuch i boczki, spojrzałam w lustro i powiedziałam sobie: **to dziś**.

Wcale przesadnie mi się nie chciało. To nie zrobiło się samo i nadal się nie robi. Potrzebuję codziennie naprawdę solidnego wewnętrznego kopa, żeby zebrać się w sobie i poćwiczyć chociaż 20 minut. Staram się to robić rano, albo chociaż w ciągu dnia,

ale zdarza się też, że czas mam dopiero wieczorem albo wcale.

A jak szukam motywacji? Co robię, żeby było mi chociaż odrobinę łatwiej wymierzyć sobie z całą mocą tego wewnętrznego kopniaka?

10 sposobów na znalezienie motywacji do ćwiczeń

Przygotowałam dla was 10 moich sprawdzonych sposobów. Mam nadzieję, że choć trochę ułatwią wam decyzję, żeby wskoczyć dziś w dres i chociaż chwilę się poruszać.

1. Wyznaczyłam sobie światełko na końcu tunelu

Trwa pandemia, więc moje światełko jest póki co średnio realne, ale wierzę, że w końcu będzie możliwe. Ćwicząc widzę siebie w bikini, w którym wreszcie nie odstają mi boczki i brzuch – moje dwa największe kompleksy. Chcę polecieć do Egiptu, Grecji, Tunezji, Turcji – gdziekolwiek – i na plaży, na basenie wyglądać jak milion dolców. Właśnie to mam przed oczami cały czas, kiedy po karku spływa mi pot, a odleżane przez 7 lat mięśnie drżą przy kolejnych ćwiczeniach.

2. Zmierzyłam się i zrobiłam zdjęcie „przed”

Chcę zobaczyć postępy na zdjęciach. Wiem, że nie zapamiętam mojego ciała inaczej, niż porónując je realnymi obrazkami.

3. Nie ważę się codziennie

Dobowe wahania mogą wynosić nawet 1 – 2 kilogramy, więc nie

katuję się codziennym sprawdzaniem. Staram się to robić raz na tydzień, półtora. Ważniejsze jest moje samopoczucie niż konkretna liczba na wadze.

4. Wybaczam sobie wszystkie potknięcia, upadki i przerwy

Zdarzają mi się przerwy albo kryzysowa czekoladka zjedzona wieczorem. Nie traktuję tego jako totalnego grzechu i powodu do tego, żeby wszystko przerwać i porzucić. Traktuję to jak coś zupełnie normalnego. Jestem tylko człowiekiem. Nie udało się dziś? Uda się jutro.

5. Wybrałam program ćwiczeń, który w 100% mi odpowiada

Lubię ćwiczenia z trenerką, która do mnie mówi i nawet jeśli mówi „super sobie radzisz" i wiem, że przecież mnie nie widzi, to mimo wszystko mnie to motywuje. Lubię krótkie programy treningowe, z ćwiczeniami, z którymi wiem, że na pewno sobie poradzę i nie umrę od nich.

I lubię ćwiczyć w domu. Bez zbędnych spojrzeń innych ludzi, a w obecnych czasach również bez ryzyka, że w każdej chwili mogą zamknąć mi siłownię czy fitness club. Moja siłownia jest czynna cały rok, nie muszę się do niej zbierać, ubierać, wychodzić, dojeżdżać i tracić czas. Odpalam tablet lub komputer, odpalam platformę **Traingpoint** Edyty Litwiniuk, biorę matę, ciężarki, wskakuję w legginsy i po 20 – 40 minutach mam to z głowy. Uwielbiam!

Jeśli Ty wolisz na przykład biegać, czy chodzić na siłownię, ćwiczyć w grupie lub ćwiczyć z aplikacją, która tylko graficznie pokazuje Ci jak zrobić ćwiczenie – wybierz formę najlepszą dla siebie.

6. Na początku wykupiłam najtańszy pakiet

Nie zaczynałam z grubej rury. Nie chciałam sobie narzucać nic

długoterminowego, bo nie wiedziałam czy wytrwam dłużej niż tydzień. Wykupiłam najpierw najtańszy, miesięczny pakiet, żeby zobaczyć co takiego tam jest. I kiedy sprawdziłam już samą siebie i upewniłam się, że to jest dla mnie i dam radę, wykupiłam dłuższy dostęp – na trzy miesiące.

Taka płatna platforma treningowa jest o tyle motywacyjnie dobra, że jak już płacę, to mam wyrzuty sumienia, kiedy z niej nie korzystam.

7. Robię sobie małe nagrody

Nie oznacza to, że po każdym treningu zjadam tabliczkę mlecznej czekolady (w ogóle jedzenie nigdy nie jest i nie powinno być nagrodą!). Robię to inaczej. Zaczęłam ćwiczenia od zera, bez wymówek – na starej, obgryzionej macie sprzed lat, z butelkami wody zamiast ciężarków, w starych legginsach i starych butach. A potem sukcesywnie, za kolejne etapy i osiągnięte sukcesy robiłam sobie małe nagrody takie jak ciężarki (kupione za całe 10 zł na Vinted), nowe legginsy, nowa ładna mata do ćwiczeń, czy obcisła sukienka, którą jeszcze niedawno wstydziłabym się założyć.

8. Mam plan ćwiczeń

Niedawno zorientowałam się, że takie plany ćwiczeń można sobie wydrukować na platformie Edyty, ale niestety padła mi drukarka. Zrobiłam więc sobie mój własny, brzydki, ale niezwykle praktyczny plan, który pozwala mi skreślać kolejne dni wyzwania i widzieć ile już za mną i ile przede mną. To nie musi być piękne. Wystarczy, że spełnia swoją rolę! (swoją drogą, mój plan jest narysowany na kopercie, bo tylko to akurat miałam pod ręką).

9. Mam koleżankę, z którą wzajemnie się motywujemy

To właśnie koleżanka od wiosny namawiała mnie do tego, żebym sprawdziła sobie ćwiczenia Edyty i to dzięki niej wreszcie podjęłam decyzję, żeby się za siebie wziąć. Warto mieć kogoś, z kim można się dzielić wrażeniami i postępami, a nawet czasem wspólnie ponarzekać.

10. Wyznaczam sobie krótkoterminowe i osiągalne cele

Nie myślę, co będzie za pół roku, czy za rok. Patrzę na to, co jestem w stanie zrobić tu i teraz. Jak sobie zorganizować dzień tak, żeby zmieścić ćwiczenia. Jak zaplanować jadłospis tak, żeby nie było pokus. I staram się trzymać swoich postanowień.

Ale przede wszystkim: traktuję czas ćwiczeń jak czas dla siebie. Czas w samotności. Czas relaksu i koncentracji na

moich potrzebach. Po każdej takiej sesji treningowej czuję się, jakbym mogła góry przenosić. Zawsze mam lepszy humor, więcej energii, pozytywnie patrzę na świat.

A dla chętnych na szóstkę mam jedenasty sposób. Ale lekko hardkorowy, więc zachowajmy go między sobą, ok?

11. Myję włosy tylko po treningu.

Przeczytałam gdzieś o tym sposobie, po czym złapałam się na tym, że podświadomie już go stosuję. Jeśli powiesz sobie, że możesz umyć głowę tylko podczas prysznica po treningu, wytrzymasz tak maksymalnie 4 dni. Uwierz mi. Jest dziwne, ale działa!

Dajcie znać, czy was choć trochę zmotywowałam?

View this post on Instagram

A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)