

אתה נהיה למי שאתה חושב את עצמך

אני (נבות) אוהב להתאמן חזק. "לדחוף עצמי אל הקצה". זה לא תמיד תואם את שאני מלמד, אבל אני לא ממש מרוצה לאחר אימון, אם לא סבלתי בו. מזוכים, מזוכים טהור. ישנם רבים כמוני. נכון, אני יודע שיש ערך רב לפעילות מתונה ולאורך זמן. כל מי שעוסק בפעילות גופנית ויוצר התקדמות יודע זאת ובכל זאת. כנראה זו תכונה מאוד אנושית לרצות יותר, להיות יותר, עוד קצת וטוב שכך. אם יאמרו אותך בקול או ישמרוהו בליבם, ישנו מכה משותף מוצק וברור לכל "המשוגעים" לפעילות גופנית ובריאות – הם יודעים לאן ולמה הם שואפים להגיע. הוא הדבר הדוחף אותם (או מושכם) יום יום, שבוע שבוע, שנה שנה.

בואו נאמר את האמת. על מנת להגיע אל היעד (באימון גופני או כל דבר אחר) יש לעבוד חזק ובאינטנסיביות. באימונים הקשים, כשהדופק מואץ והשרירים כואבים, אתה לא תמיד נהנה. וללכת ו"למכור" לאנשים שמשקלם עדיף ובריאותם רפפה שהפעילות הגופנית לא חייבת להיות קשה, נו?! טוב, כמובן שעל פי עקרון ההדרגתיות כך הדבר בתחילת הדרך, אולם מתישהו "הקצה" יתקרב ואיתו סוג של סבל. יש ללמוד לאהוב את זה!

אינני כותב מאמרים אלה על פי תכנון מראש והסוגיות בהן אני עוסק, עולות בחשיבה אקראית משהו או בשיחות עם אנשים. מאוד יכול להיות שאם הייתי מכין את כל המאמרים מראש ומסדרם בסדר כלשהו, מאמר זה היה הראשון להישלח. זאת משום שבבואנו לעזור לאנשים לעלות על מסלול של בריאות או יכולת ביצועית, כמשימה ראשונית עלינו לעזור להם לראות ולחוש עצמם כמי שהם רוצים להיות. זהו תנאי הכרחי להתמודדות עם חוסר הנוחות והקשיים שיבואו בוודאות בדרכם. זהו תנאי שנרקם מיום הפעילות הראשון ולאורך חיים שלמים. זהו חזון אישי שנכתב בזיעה שוב ושוב.

יותר ויותר מתרבות העדויות על אנשים, בתחומי חיים ועיסוקים שונים ומגוונים, שהצלחתם באה להם לאחר שזמן רב לפני כן, כבר דמיינו עצמם ואף התנהגו כמי שהיו רוצים להיות. סטיבן קובי בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" מכה זאת "צפה את תמונת הסוף בהתחלה". וארל נייטינגייל מ"הנהג את מציאות חייך" ו"הסוד המוזר ביותר" טוען שאדם נהייה למי שהוא חושב את עצמו. הכול עניין של תודעה.

השמנה לדוגמה, לא באה לנו בפתאומיות. "זה התחיל בכמה קילוגרמים בצבא. במכללה לא היה לנו זמן לספורט ואכלנו לא מסודר. אחר כך בעבודה אינסופית ללא זמן לעצמי. תוך כך הקמת המשפחה ועוד שנה ועוד שנה קילו ועוד... את ארון הבגדים העברנו לאחינו הצעירים או לחברה המעצבנת שנשארת שנים אותו הדבר ועל הקולבים התמקמו להם בגדים עתירי בד ומידה. בכל שלב התרגלנו לראות במראה משהו יותר ויותר גדול. החברים שלנו, ברובם גם הם עוברים מסלול דומה לשלנו. כך שאת מציאותנו אנו רואים וחשים בגופנו, תודעתנו וגם בסביבתנו. לרבים מאיתנו היא הופכת לסוג של השלמה – אני שמן". מן הסתם ניתן להמיר את ה"השמנה" ליחסים, הכנסה, השכלה, עבודה, תפקיד ועוד...

בד בבד עם הטמעת הרגלי פעילות גופנית ובריאות, עלי לשנות בתודעתי ובדמיוני את האופן בו אני רואה, חש ותופס את עצמי. להלן דרך מקובלת לעשות זאת. יתקבלו בברכה דרכים מקוריות נוספות ואחרות:

- קחו דף נייר ורשמו לפניכם "אני רזה, שוקל 70 ק"ג, מתאמן באינטנסיביות שעה ביום, החגורה נסגרת לי בחור הרביעי, יש לי בטן שטוחה" (זוהי דוגמה שיכולה להשתנות מאחד לאחת). יש לכתוב זאת בלשון הווה, כאילו אני כבר שם.

- הוסף לדף הכתוב גם תמונות של אנשים כמוהם היית רוצה להיראות. אפשר גם תמונת עבר שלך אם היית רוצה לחזור למצב זה.
- קרא לעצמך בקול מספר פעמים ביום (אוטוסוגסטיה) והבט בתמונות.
- כדאי גם להימצא בקרבתם של אנשים כמותם היית רוצה להיות.
- וחשוב ביותר. יש לפעול (גופנית ותזונתית) בהדרגתיות, בהתמדה ובמרץ.

לעולם אין כמיהה או חלום רחוק מדיי "לא ריאלי", "אין מצב שאצליח". כתבו! אל תחששו! הרי זה מה שאת או אתה כה רוצים.

ללא שינוי לתודעה של רזה ובריא, זה פשוט לא ילך, או שיצליח לתקופה מוגבלת ויחזור למצב הקודם. רזה זו קודם כל מצב תודעתי. בדיוק כמו עשיר המאבד את נכסיו אך תודעתו נשארת ועוזרת לו לחזור למקומו אף ביותר מכפי שהיה. כמו הספורטאי שנפצע ורופאיו ספדו לו אך הוא לא ויתר על תמונתו בדמיונו, תמונה על דוכן המנצחים באולימפיאדה והשאר היסטוריה.

ישנן סיבות טובות לדעת שכאשר כל אחד מאיתנו, בתודעתו, נראה וחש כמושא רצונו ופועל להשגתו, לא רק הוא עצמו מתקרב אליו אלא גם הדבר שהוא מתמונת הדמיון מתקרב באופן אקטיבי, קורם עור, גידים, עצמות ושרירים עד שאי שם באמצע הדרך, נוצר המפגש. שם אתה נהיה למי שאתה חשב את עצמך.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
יועץ בריאות
מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים לגלות דרך חיים חדשה ושלמה ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה, באמצעות שינוי אורחות חיהם. דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.
milomn@gmail.com