Ничего не хочется? 3 шага, чтобы подняться с дивана

Как избавиться от эмоционального веса, который мешает заниматься спортом.

«Лучший способ сделать это… взять и сделать!»

Амелия Эрхарт

Ты знаешь, что должен.
Ты знаешь, что это хорошо для тебя.
Ты знаешь, что будет круто, как только ты это сделаешь.
Но каждая клеточка твоего существа кричит: «Я не хочу!»
Почему так много внутренних конфликтов? В чем проблема?
Ты вероятно уже знаешь, – на интеллектуальном уровне - что регулярные упражнения очень важны.
Но «знать» еще не значит «делать».
Когда вы ловите себя на том, что не можете оторваться от телевизора или засиживаетесь у компьютера, чтобы “еще немного поработать” вместо того, чтобы развернуть коврик для йоги, это не означает, что вы ленивы ... или не в себе.

Скорее всего вы таскаете за собой клубок неразрешенных эмоций («эмоциональный вес»), который мешает вам проявлять любовь и заботу о себе.
Избавьтесь от лишнего «веса» и посмотрите, насколько вам станет легче заботиться о себе.

Больше никаких «давай старайся», «принуждения» или «мотивации».
Как на счет самому захотеть это сделать?!

В следующий раз, когда вы почувствуете, что прирастаете к дивану, не в силах сдвинуться с места, попробуйте выполнить следующие три шага.
Иногда проработка эмоций и чувств – это «необходимость», прежде чем вы сможете проработать тело.

Шаг 1: Примите то, что вы чувствуете.

Это может показаться противоречащим, но первый шаг – это сказать себе: *«Мне не хочется заниматься спортом — и это нормально.»*
Принимая то, что вы чувствуете - просто и обыденно - вы мгновенно облегчаете эмоциональную нагрузку. Вы освобождаете себя от чувства вины, стыда и других негативных эмоций, которые могут помешать вам предпринять активные действия.

Шаг 2: Выбейте свой негатив

Если говорить, писать или думать слова: *«Мне не хочется заниматься спортом — и это нормально»*, - удивительным образом вас раздражает, то это намек на то, что, возможно, вы скрываете какой-то эмоциональный вес, от которого нужно избавиться, прежде чем вы сможете начать заниматься.

Возможно, вы злитесь на себя за то, что съели утром этот черничный маффин («Теперь придется сжигать столько калорий!»)
Возможно, вы злитесь на то, как ваша мать заставляла вас относиться к своему телу (она всегда говорила: «Ты никогда не удержишь мужчину, если будешь так выглядеть!»)
Если вы можете отследить свои негативные чувства до самого их возникновения, отлично! Такое понимание всегда полезно. Но если вы не можете отследить их, то это тоже нормально.
Вы все еще можете высвободить сдерживаемые эмоции, даже если вы точно не знаете, откуда они пришли.
Какой один из самых простых способов высвободить эти эмоции? Поколотить подушку. Правда-правда!
Возьмите полотенце для рук, завяжите узел на одном конце полотенца, уединитесь (например, в ванной комнате) и начните избивать подушку полотенцем. С каждым ударом говорите все громче:
«Я не хочу заниматься прямо сейчас!»
Продолжайте наносить удары и повторять эти слова, пока не почувствуете облегчение. Возможно, вы даже почувствуете, что с ваших плеч свалился тяжелый груз. (Многие люди достигают этого "облегчения" примерно через 30 секунд. Вы поймете, когда это произойдет.)

Шаг 3: Поблагодарите тело

Теперь, когда вы освободились от некоторых сдерживаемых эмоций, пришло время выразить признательность своему телу — через слова и действия.
Начните со слова "спасибо" своему телу за все удивительные вещи, которые оно делает каждый день.

Можно сказать:

- Спасибо, организм, за то, что выпустил окситоцин — он же “гормон любви” — в мой организм. Из-за тебя объятия кажутся просто потрясающими.”
- Спасибо, тело, за то, что несешь меня, куда я захочу. Без ног и ступней мне было бы тяжело передвигаться.”
- Спасибо, тело, что каждый день создаешь новые клетки. Это прекрасное напоминание о том, что все меняется, и исцеление и улучшение всегда возможно.”
После того, как вы поблагодарите свое тело несколько раз, дайте ему еще одну большую дозу благодарности. Например, вот такую:
«Дорогое тело, я так тебе благодарен(на).
Я выразил(а) это в словах.
Теперь я собираюсь это выразить через действия.
Я собираюсь позаниматься. Прямо сейчас!»

Скажите это вслух. Затем закройте глаза и сделайте несколько вдохов. Подумайте про себя:
«Я могу это сделать. Я хочу это сделать. Я сейчас это сделаю».
Затем откройте глаза.
И сделайте это.

Примечание. Эта статья написана в информационных и образовательных целях. А также с целью вдохновить. Она не заменит профессиональную или психологическую консультацию, диагностику или лечение. Всегда консультируйтесь с врачом перед началом нового комплекса тренировок, а также по всем вопросам здоровья и самочувствия. Берегите себя!

Сайт: www.психблог.рф

Оригинальная статья: Suzanne Gelb- Don't Feel Like Exercising? 3 Steps To Get You Off The Couch, May, 2015

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психология счастья, психотерапия, семейная психология, саморазвитие, понимать себя, как начать что-то делать, самомотивация, психология спорта, мотивация.

