

Stornuj Svoje Strachy **Skutočným Sebavedomím**



Martin Hlinka

Ahoj, vítam ťa v druhej časti návodu stornuj svoje strachy skutočným sebavedomím.

Dnes to urobíš tým, že využiješ chémiu tvojho tela pre budovanie sebadôvery.

Prečo a akým spôsobom toto funguje alebo čo konkrétne mám na mysli pod využitím tvojej chémie?

Chcem poukázať na účinky dvoch hormónom, ktoré máš v tvojom tele a ktoré tvoje telo produkuje.

Prvý je hormón testosterón a druhý je skupina hormónov, endorfíny.

Je preukázané, že vyššia hladina testosterónu zlepšuje náladu alebo máš lepší sex, menej únavy, redukuje to depresiu, zvyšuje to sebavedomie a zvyšuje to aseritivitu. Zároveň to zlepšuje tvoju komunikáciu.

To nie sú veci, ktoré by som si vymyslel z vedeckých štúdií. Je to preukázané, že vyššia hladina hormónu testosterón má všetky tieto úžasné prínosy.

Teraz nemám na mysli, že si začneš pichať testosterón, v žiadnom prípade nie. Mám na mysli, že ho zvýšiš prirodzenými spôsobmi a zároveň odstrániš hormón kortizol, čo je stresový hormón, tak tiež prirodzenými spôsobmi.

Endorfíny sú hormóny, ktoré v tebe vyvolajú pocit šťastia, pocity radosti a tak tiež blokujú bolesť či už psychickú alebo fyzickú.

Čo chceš urobiť pre seba pre zvýšenie sebadôvery je zvýšenie hladiny hormónu testosterón a zvýšiť hladinu endorfínov v tvojom tele.

Urobíš to troma spôsobmi.

Ôsma technika, ktorá je pre teba je tzv. pover pouse, alebo silná póza, keď to mám doslovne preložiť z angličtiny.

Jedná sa o to, že tvoja reč tela určuje, kým si. Choď a pozri si toto video s názvom „Tvoja reč tela určuje kým si“, daj si tam slovenské alebo české titulky a spoznámuj si toto video.

Pretože sa v ňom dozvieš, ako konkrétne tvoja reč tela určuje, kým si a čo môžeš pre to viac urobiť, aby si bol viac sebavedomým, jednoduchou zmenou. Tým, že budeš používať túto pover pouse.

Choď a pozri si toto video, následne kráčaj vystretý a používaj túto pover pouse v situáciách kedy je to nevyhnutné, potrebné, kedy si potrebuješ ešte dodať viac sebavedomia.

JA ti poviem, čo to spôsobí.

Zvýši ti to testosterón, viac pôjdeš do akcie, budeš mať vyššie sebavedomie, zredukuje depresiu, zredukuje únavu, zlepší ti náladu a zároveň ti to zníži kortizol. Zníži ti to stres.

Tým pádom budeš mať vyššiu psychickú pohodu. Mám pre teba citát, ktorý to zhrňa.

Rozdiel medzi úspešnými neúspešnými je v tom, že úspešní ľudia konajú, keď sú tvárou v tvár strachu, zatiaľ čo neúspešní utekajú.

A čo sa deje v situáciách, keď ľudia utekajú je, že majú veľa stresového hormónu, málo testosterónu. A naopak, keď máš vyššiu hladinu testosterónu a málo stresových hormónov, tak konáš.

Keď máš strach, tak konáš, urobíš čo je dôležité a potom ako náhle urobíš čo je dôležité a prekonáš svoj strach, tak sa budeš cítiť sebavedomejšie, úspešne, ľudia ťa budú obdivovať. Naozaj choď a urob toto.

Buď vystretý a používaj túto pover pouse tým, že pôjdeš, spoznámkuješ si toto video a následne to budeš používať.

Deviata úloha je: Cvič a mám na mysli, aby si chodil do posilky.

Prečo?

Pretože pokiaľ chodíš behávať, je to fajn a super avšak je preukázané, že cvičenie pod záťažou, napr. cvičenie s tvou vlastnou váhou alebo cvičenie s činkami zvyšuje hladinu tvojho testosterónu viacej.

Ty chceš cvičiť kvôli tomu, aby si využil chémiu tvojho tela, aby si využil tieto hormóny, ktoré sa pri cvičení vylučujú. Endorfíny – hormóny šťastia, testosterón pre vyššiu pohodu a menej stresu. Preto chceš cvičiť pod záťažou. Pod vyššou záťažou povedzme ako je chodiť behávať alebo korčuľovať.

Naozaj choď do posilky, zlepšíš tým svoj vzhľad a na internete je milión článkov, ako cvičenie pod záťažou či už činkami alebo s tvou vlastnou váhou napomôže chudnutiu ďaleko viac, ako korčuľovanie alebo behanie, či iný typ kardia.

Volá sa to vysoko intenzívny intervalový tréning. Mám pre teba jeden článok, môžeš si ho prečítať. Maximálne ti ho odporúčujem.

Tretí dôvod, prečo chceš cvičiť v posilke je pocit úspechu, ktorý máš po každom tréningu. Moje telo dokáže viacej, než dokázalo minule alebo minulý týždeň.

Zároveň, že moje telo vyzerá lepšie, alebo vyzeralo lepšie než minulý týždeň.

Týmto naplňáš hneď niekoľko túžob, ktoré chceš mať naplnené a to ti zvyšuje tvoje sebavedomie ďalším spôsobom.

Nie len že máš endorfíny, pocity šťastia. Nie len že máš väčšiu pohodu, lepšie vyzeráš a máš pocity úspechu, že tvoje telo dokáže viacej a tvoje telo vyzerá lepšie.

Toto je druhý návod z tejto skupiny návodov, ako využiť chémiu svojho tela pre budovanie sebadôvery. Chod', cvič buď v posilke, alebo vlastnou váhou alebo cvič pod záťažou.

Následne mám pre teba veľmi jednoduchý typ. Sú doplnky výživy, ktoré môžeš použiť na také dodatočné zvýšenie testosterónu. Je to zinok, D vitamín a tzv. BCAA bielkoviny.

Čiže ak chceš, toto sú prirodzené nástroje na zvýšenie testosterónu ešte viacej.

Každopádne, ak sa rozhodneš pre cvičenie, tak ti odporučím multivitamíny alebo multiminerály.

Toto sú doplnky výživy, ktoré preukázateľne zvyšujú tvoju hladinu testosterónu.

Ako využiješ chémiu tvojho tela pre budovanie sebadôvery?

Zvýšiš si prirodzenými spôsobmi hladinu testosterónu v krvi preto, aby si mal menej únavy, vyššie sebavedomie, aby si lepšie komunikoval a zvýšiš hladinu endorfínov pre viac pocitov šťastia a radosti.

Urobíš to tým, že budeš kráčať vystretý, používať pover pouse v situáciách kedy je to potrebné. Budeš pocilovať a cvičiť, či už s vlastnou váhou alebo činkami a tým, že budeš brať doplnky výživy pre prirodzené zvýšenie testosterónu.