

KOLO ROVNOVÁHY

Rovnováhou ke své ideální postavě

Objevte zdroje svojí nerovnováhy a vykročte tak na cestu ke své vlastní ideální postavě a k maximální spokojenosti ve svém vlastním těle!



Bc. Anna Svobodová, DiS.
profesionální koučka, mentorka a
průvodkyně žen Laskavým
(z)hubnutím



KOLO ROVNOVÁHY

Rovnováha je pro nás ženy obzvláště důležitá a zásadní pro naše fyzické i duševní zdraví. Můžete si samy sebe představit jako takový velmi **senzitivní barometr rovnováhy**, který velmi citlivě reaguje na vše, co se v jeho okolí děje. A nejen v jeho okolí – reaguje především na to, **co se děje uvnitř nás samotných**.

Proč je vlastně důležité pro trvalé zhubnutí zabývat se rovnováhou v našich životech?

Zdraví je o rovnováze. Spokojenost je o rovnováze. Naše vlastní ideální hmotnost je o rovnováze. Vaše chuť k jídlu je o rovnováze. Často se snažíme všechny tyto oblasti řešit zvenku. Hledáme různá opatření a různé návody, díky kterým budeme zdravější, spokojenější, šťastnější a štíhlejší. **A při tom utíkáme od zdroje problému, kterým je nerovnovážný stav v našem životě.**

Tím, že naše tělo ukládá tukové zásoby dělá pro nás tu nejlepší možnou službu. **Naše tělo je nastaveno na přežití**, a proto je jeho jediným úkolem chránit samo sebe. Tímto způsobem nám odráží právě nerovnováhu v našem životě, vůči které má potřebu se chránit, a naším úkolem není lítat od čerta k ďáblu a shánět kdejaké rady a návody.

Naším prvním důležitým úkolem je najít si čas i odvahu a podívat se, kde leží ten **skutečný zdroj naší nerovnováhy**. Ne nadarmo se u každé jedné klientky dostáváme na začátku do úplně stejného bodu – individuálně hledáme příčiny její vlastní nerovnováhy a toho, proč se její tělo chová právě tak, že ukládá tukové zásoby.

Pokud totiž tyto příčiny nalezneme, zmizí i potřeba těla zabezpečovat se pro případ nouze a přežití, zmizí jeho potřeba se chránit a vytvářet ochrannou bariéru mezi námi a naším okolím. Hodně často se na svých individuálních konzultacích setkávám u klientek s tím, že prožívají velké množství stresu. Avšak pouze definování toho, že jsem ve všeobecném stresu, nám neposkytuje dostatečný prostor pro řešení.

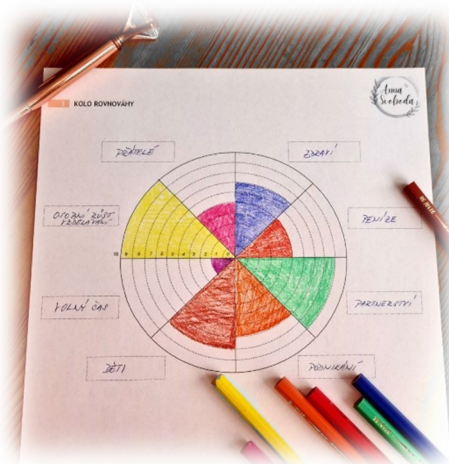
Prostor pro řešení začne vznikat v okamžiku, kdy jsme schopni se detailněji podívat, odkud tento stres pramení a začneme s ním dále pracovat.

Právě proto jsem pro vás připravila tento **jednoduchý a současně geniální koučovací nástroj**, díky kterému se budete moci podívat na svůj život právě z pohledu (ne)rovnováhy.

Jak vypadá takové kolo rovnováhy a jak s ním pracovat?

Práce s kolem rovnováhy může být užitečným nástrojem pro osobní rozvoj a plánování života. Kolo rovnováhy je grafický nástroj, který vám pomáhá vizualizovat, jak rovnoměrně nebo nerovnoměrně času a energie věnujete různým oblastem svého života. Zde je několik kroků, jak s kolem rovnováhy pracovat:

- 1) **Identifikace oblastí života:** Rozdělte svůj život do klíčových oblastí, kterým věnujete svůj čas a energii. To může zahrnovat práci, rodinu, vzdělání, zdraví, osobní rozvoj, zábavu atd.
- 2) **Hodnocení aktuálního stavu:** Posuďte, jak moc času a energie věnujete každé z těchto oblastí. Uvažujte o tom, jak jste spokojeni se svým aktuálním rozložením zdrojů.
- 3) **Nakreslení kola rovnováhy:** Vytvořte kruh a rozdělte ho do sektorů, které reprezentují jednotlivé oblasti vašeho života. Pak vyplňte každý sektor podle toho, jak moc pozornosti a energie každá oblast momentálně získává. Výsledný obrázek pak může vypadat třeba takto. Jak se vám líbí?



- 4) **Zhodnocení a nastavení cílů:** Podívejte se na své kolo rovnováhy a zhodnoťte, zda je vaše rozložení uspokojivé. Zvažte, které oblasti potřebují více péče a pozornosti, a stanovte si cíle pro dosažení vyváženějšího života.
- 5) **Plánování a uplatňování změn:** Vytvořte plán, jak budete měnit své chování a rozmísťovat svůj čas tak, aby odpovídal vašim cílům. Můžete zvážit upravení pracovního režimu, věnování více času rodině nebo zlepšení svých dovedností v nějaké konkrétní oblasti.
- 6) **Pravidelné hodnocení:** Pravidelně zkoumejte svůj pokrok a aktualizujte kolo rovnováhy podle nových priorit a cílů. Toto pravidelné hodnocení vám pomůže udržovat vyvážený přístup k životu.

10 klíčových otázek při hodnocení svého vlastního kola rovnováhy

1. Jak na vás toto kolo působí?
2. Jak vám tohle vaše kolo drncá?
3. Co jste se o sobě dozvěděl/a?
4. Jak se při tom cítíte?
5. Podívejte se na jednotlivé oblasti a stupnice spokojenosti - co říkají o vašem životě?
6. Jak moc jste spokojen/a s tím, co vidíte?
7. Jaký to je pocit, když takhle vidíte silné a slabé oblasti ve svém životě?
8. Působí na vás vaše kolo rovnováhy stabilně nebo nějaká oblast potřebuje změnu?
9. Co **ZAČNETE** dělat pro větší rovnováhu ve svém životě?
10. Co **PŘESTANETE** dělat pro větší rovnováhu ve svém životě?

Práce s kolem rovnováhy může být individuální a můžete ji přizpůsobit svým potřebám a preferencím. Je to flexibilní nástroj, který vám může poskytnout jasný pohled na to, jak efektivně spravujete svůj čas a energii ve všech oblastech života.

Velkou výhodou tohoto nástroje je **jeho úžasná flexibilita**, díky které se dá použít v různých oblastech přesně podle toho, jak potřebujete. Takže třeba i v oblasti zdraví, péče o tělo a hubnutí.

V tomto případě pouze vyměníme oblasti, které v tomto tématu hodnotíme. Práce s kolem rovnováhy při hubnutí může být užitečným nástrojem pro správu různých aspektů vašeho života, **kteřé ovlivňují váš zdravý životní styl**. Zde jsou některé kroky, jak můžete integrovat kolo rovnováhy do svého plánu na hubnutí:

- 1) Identifikace klíčových oblastí:** Rozdělte kruh na oblasti, které ovlivňují váš zdravý životní styl a hubnutí. To může zahrnovat stravování, fyzickou aktivitu, spánek, stres, odpočinek, tělesnou kondici, vztah k sobě a emocionální pohodu.
- 2) Hodnocení aktuálního stavu:** Posuďte, jak se momentálně věnujete každé z těchto oblastí. Zaměřte se na svou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu, dostatek spánku, zvládání stresu, dostatek odpočinku, stav vaší tělesné kondice, stav vaší psychické odolnosti.
- 3) Vytvoření cílů:** Stanovte si realistické a měřitelné cíle pro každou z těchto oblastí. Může to být například zvýšení množství ovoce a zeleniny ve stravě, pravidelné cvičení nebo zdokonalení technik pro zvládání stresu.
- 4) Vytvoření plánu:** Rozpracujte konkrétní kroky, které vám pomohou dosáhnout těchto cílů. To může zahrnovat plánování jídel, vytvoření tréninkového plánu a zavedení relaxačních technik do každodenního života.
- 5) Monitorování pokroku:** Pravidelně sledujte, jak úspěšně plníte své cíle. To vám umožní identifikovat oblasti, ve kterých byste se mohli zlepšit, a motivovat vás k pokračování.
- 6) Přizpůsobení plánu:** Na základě sledování pokroku a změn ve vašem životě upravte svůj plán, pokud je to potřeba. Flexibilita je důležitá při dosahování cílů, a proto je klíčové přizpůsobit své metody podle aktuálních potřeb a situace.

Kolo rovnováhy vám může pomoci vizualizovat, jak vyváženě investujete svůj čas a úsilí do různých aspektů péče o tělo a hubnutí. Při práci s kolem rovnováhy se zaměřte na udržitelné změny a postupný pokrok, což může vést k dlouhodobým a trvalým výsledkům.

Kolo rovnováhy se dá krásně rozpracovat v různých rovinách do velmi hlubokých souvislostí v rámci koučovacího procesu.

Pokud máte chuť objevit, jak takový koučovací proces vypadá a jak vám konkrétně může pomoci **posunout se směrem k vaší ideální postavě**, ve které budete opravdu hluboce spokojená, pojďme se navzájem poznat.

[Napište mi přímo tady na Messenger vzkaz „ROZHOVOR“. >>](#)

Já se s vámi spojím, abychom doladili detaily nezávazného rozhovoru zdarma. Díky němu poznáme, zda by naše koučovací spolupráce dávala oboustranně smysl.

P.S.: Na další straně najdete prázdné kolo rovnováhy, kde si můžete vypsát vlastní oblasti přesně podle svých preferencí. 😊

