

TYDZIEŃ 1



ARTUR KAUF

Twoja **przygoda** się rozpoczyna...

Przez najbliższe 2 miesiące będziesz:

- rozluźniała spięte ciało,
- polepszała wygląd całej postawy,
- uzdrawiała tkanki, układ nerwowy, trawienny i intymny,
- stawiała się osobą regularnie o sobie dbającą.

Zaczynajmy!

TYDZIEŃ 1

W tym tygodniu będziemy rozluźniać Twoje ciało na głębokim poziomie. Dlaczego od tego zaczynamy?

Twoje przyjście na świat zaczęło się w brzuchu mamy.

Rosłaś blisko jej przepony, w jej miednicy.

Właśnie te dwa, głęboko położone obszary, są kluczowe dla ułożenia całej sylwetki oraz regulacji układu nerwowego. Tam się wszystko zaczyna.

Dzisiaj, ponownie połączysz się z tym głębokim obszarem. Ponownie narodzi się coś nowego. Tym razem za pomocą już Twojej energii.

Jeśli środek jest zdrowy i harmonijny, reszta ciała też taka się stanie.

Niech ten etap będzie dla Ciebie jak najprzyjemniejszy.



ARTUR KAUF

Nasz system pracy

Co tydzień w poniedziałek o 19:30 robimy spotkanie na żywo online. To spotkanie nadaje rytm całego tygodnia. Na nim masz wyznaczane zadania i cele na dany tydzień.

Jest ono zawsze nagrywane. Link do nagrania oraz kluczowe informacje z tego spotkania otrzymasz zawsze na końcu w pliku PDF - tym który czytasz właśnie teraz.

PDF będzie udostępniany zawsze w tym folderze
- każdy tydzień będzie miał nowy PDF.

[LINK DO MATERIAŁÓW](#)

Aktywacja konta

Dostęp do platformy z zestawami ćwiczeń został wysłany na Twój e-mail. W wiadomości znajdziesz link, który pozwoli Ci ustawić hasło do konta. Po jego ustawieniu zostaniesz automatycznie przekierowana do platformy wideo.

Jeśli nie widzisz wiadomości, sprawdź folder Spam oraz Oferty. Jeżeli maila nie ma również tam, napisz prywatną wiadomość na WhatsApp do Artura.

W pierwszym tygodniu masz 3 lekcje przygotowując oraz 3 zestawy ćwiczeń. Instrukcję znajdziesz w materiałach na platformie.

Spotkanie stacjonarne

Najbliższy zjazd odbędzie się w dniach: 24-25.01 (dzień do wyboru).
Lokalizacja: **AYLA Dom Kobiet** ul. Słowicza 5 Warszawa 02-170.

Zadania na pierwszy tydzień

1.

Stwórz tabelkę do ćwiczeń, dokładna instrukcja [w tej lekcji](#).

Tabelka rozpisana ręcznie ma większą moc działania.

Wstaw zdjęcie wykonanej tabelki na grupę WhatsApp.

2.

Zacznij codziennie **wykonywać zestawy ćwiczeń** z pierwszego tygodnia "oddychaj". Wykonuj ustaloną przez siebie dawkę minimum:

1 raz dziennie = **bardzo dobrze**

2 razy dziennie = **wspaniale**

3.

Zadanie mentalne - dla chętnych*

Masz na pewno jakiś obszar życia, w którym jesteś dobra.

Może nawet i bardzo dobra. Pomyśl gdzie?

W pracy? Jako przyjaciółka? Jako żona/mama? A może lubisz malować? Na pewno jest taki choć jeden obszar.

Zauważ, że w tym obszarze masz wypracowane pewne nawyki, przekonania, sposób myślenia. Na tak wysokim poziomie, że mogłabyś nawet nauczyć tego innych osób.

Zadanie:

Przez najbliższy tydzień obserwuj swoje przekonania na temat ćwiczeń/dbania o siebie.

Spróbuj przełożyć Twój sposób myślenia z obszaru, w którym jesteś dobra, na obszar treningów.

Zapisz przynajmniej jeden wniosek (najlepiej na kartce z tabelką) odnośnie starych przekonań, które zauważyłaś i chcesz zmienić.

Np.:

“Zauważyłam, że nigdy nie planowałam ćwiczeń na poważnie.

Od dzisiaj wprowadzam rozpiskę celów na każdy tydzień”,

“Zawsze traktowałam trening jak karę. Potrzebuję znaleźć sposób, żeby ćwiczyć tak, by sprawiało mi to radość”.

Najważniejsze lekcje ze spotkania live nr 1

Co sądzisz o swoim ciele?

Co przychodzi Ci do głowy kiedy masz np opisać swoją szyję?

Że ciągle boli? Że jest za chuda? Za gruba?

Prawie niemożliwym jest mieć zdrowe i ładne ciało, kiedy nie mamy z nim dobrej relacji.

Zacznij zauważać, co do tej pory myślałaś o swoim ciele i małymi krokami zacznij do niego mówić z większą miłością, np.:

“Szyjo, może jesteś jeszcze ciągle pospinana, ale już się Tobą zajmuję i będzie nam lepiej”.

Budowanie regularności

Ile aktualnie wykonujesz treningów w tygodniu na postawę ciała?

0? 1? Jeżeli po pierwszym tygodniu, wykonasz tych treningów chociażby 3-4, to robisz wielki progres. Jeżeli dojdiesz do planowych 6-7, to genialnie!

Ale nie nakładaj na siebie presji bycia doskonałą od samego początku. Masz teraz obierać odpowiedni kierunek, a nie stać się z dnia na dzień doskonałą.

Stawianie realnych oczekiwań

Jak szybko zobaczysz efekty? Jeśli to czytasz, to Ty już się zmieniasz. Nigdy nie robiłaś podobnych rzeczy jak teraz.

Doceń to, uśmiechnij się do siebie.

A rezultaty odczuwalne fizycznie?

Najszybciej poczujesz rozluźnienie spięć na ciele. Zazwyczaj jest to od kilku dni do tygodnia. Pogłębienie oddechu i luźniejsze ruchy, to też zazwyczaj okolica pierwszego tygodnia.

Jeżeli chodzi o głębokie rezultaty na każdym obszarze ciała, trzeba wziąć pod uwagę długość czasu przez jaki powstawały obecne, niekorzystne nawyki.

Jeżeli na obecną sytuację pracowałaś 2 lata = potrzebujesz około 2 miesięcy żeby zauważyć wyraźny progres na wszystkich obszarach. Jeżeli 4 lata = potrzebujesz około 4 miesięcy, itd.

W praktyce, zazwyczaj ten czas jest krótszy. Ale dużo zdrowiej opierać się na założeniach pesymistycznych i zaskoczyć się lepszym wynikiem.

Zapis spotkania

W każdy poniedziałek o 19:30 odbywa się spotkanie na żywo online. Jeśli nie mogłaś wziąć w nim udziału lub chcesz je ponownie obejrzeć, w tym miejscu znajdziesz cotygodniowe nagrania.

[OBEJRZYJ POWTÓRKĘ](#)

Jeżeli cokolwiek potrzebujesz, czegoś nie rozumiesz lub chcesz po prostu o czymś porozmawiać - śmiało pisz na priv lub na grupie.

Artur

