

TYDZIEŃ 2



ARTUR KAUF

DOSTĘP DO PLATFORMY TYDZIEŃ 2

[PRZEJDŹ DO PANELU](#)

NAGRANIE LIVE

[OBEJRZYJ TERAZ](#)

WSZYSTKIE MATERIAŁY

[PRZEJDŹ DO PLIKÓW](#)

Witaj w tygodniu nr 2!

W ciągu najbliższych dni zajmiemy się:
po pierwsze: **całą okolicą miednicy**,
po drugie: **wzmacnianiem mentalnym**.

Jaki to będzie miało na wpływ?

1. Skorygowanie miednicy:

- pozwoli Ci zacząć prostować kręgosłup,
- poprawi Twój chód,
- poprawi pracę pośladków,
- wspomogę pracę dna miednicy.

2. Zrozumienie **trzech poziomów osiągnięcia celów** sprawi,
że Twoje nastawienie do ćwiczeń wejdzie na zupełnie nowy poziom.

ZADANIA TYGODNIA:

- Określ, w którym ułożeniu znajduje się Twoja miednica.

Skorzystaj z prelekcji na platformie:

nauka stackowania + wykorzystaj Analizę Postawy Ciała, którą otrzymałaś od urofizjoterapeutki Pauliny.

- Wykonuj zestaw lepiej pasujący do Twojej sylwetki.

Jeżeli masz wersję pośrednią, wykonuj zestawy 1:1, raz jeden, raz drugi.

- Ćwiczenia z zestawu bonusowego wdrażaj spontanicznie,

nawet w ciągu dnia.

ZESTAWY ĆWICZEŃ

W materiałach do tego tygodnia znajdziesz 1 lekcję teoretyczną o ułożeniu miednicy oraz 3 zestawy ćwiczeń.

Lekcja teoretyczna pomoże Ci określić, który zestaw ćwiczeń będzie dla Ciebie optymalny: swayback czy przodopochylenie.

Nauczysz się także podstaw wyczucia miednicy.

ZESTAWY GŁÓWNE:

Wybierz swój główny zestaw i skup się na nim, ale przynajmniej raz w tygodniu wykonaj również zestaw drugi.

Trzeci zestaw - krótszy bonus - traktuje już typowo o dnie miednicy.

Ćwiczenia z tego zestawu możesz zacząć wykonywać nawet spontanicznie w ciągu dnia!

3 POZIOMY WTAJEMNICZENIA OSIĄGANIA CELÓW

Czyli, jak osiągać swoje cele.

Osiąganie celów nie bierze się z przypadku.

Ani z zewnętrznej motywacji.

Nie wymaga też bardzo ciężkiej pracy czy żelaznej dyscypliny...

O ile znasz **3 poziomy wtajemniczenia osiągnięcia celów**.

Czym różnią się osoby, które osiągają lepszy wygląd i zdrowie, od tych, które latami kręcą się w kółko bez zmian?

POZIOM PIERWSZY:

Stawiasz cel końcowy, np.: “chcę przestać się garbić”.

Ja chcę.

Od tego każdy zaczyna. Jest to potrzebne, ale zazwyczaj niewystarczające. Utrzymanie regularność bywa tutaj ogromnym wyzwaniem.

Zalety: określasz czego chcesz, od tego trzeba zacząć.

Wady: skupiasz się na wyniku końcowym. Nie masz (ani nikt inny) 100% kontroli nad tym, jak szybko przestaniesz się garbić.

Będzie to po drodze powodowało frustrację i spadek wiary w siebie, nawet mimo solidnej pracy i profesjonalnie dobranych zestawów ćwiczeń.

POZIOM DRUGI:

Skupiasz się na wykonaniu codziennych zadań.

Ja robię.

Twój trener dokładnie określił, co musisz robić codziennie, by przestać się garbić. Np. wykonać minimum 5 minut ćwiczeń i zapisać wyniki w tabelce. Skupiasz się na codziennej pracy, a nie końcowym wyniku.

Zalety: Twoje skupienie przechodzi na to, co “wysiewasz każdego dnia”. Nad wykonaniem codziennych zadań masz 100% kontrolę, więc każdego dnia znacznie łatwiej być z siebie zadowolonym, nawet jeśli jeszcze nie osiągnęłaś końcowego rezultatu.

Wady: Możesz wpaść w wir wykonywania zadań bez wewnętrznego poczucia spójności.

POZIOM TRZECI:

Skupiasz się na budowaniu tożsamości osoby zdrowej i dbającej o siebie.

Ja jestem.

By przestać się garbić, musisz chcieć stać się określoną osobą. Osobą regularną, osobą która dobrze o sobie mówi, osobą która nie boi się inwestować w swój rozwój, osobą która potrafi poradzić sobie z gorszym dniem czy tygodniem, osobą która pilnie rozwija się z mentorem.

Zauważ ile z tych cech już budujesz! Oczywiście jest to proces, ale Ty już to robisz - **brawo!**

Zalety: pracujesz na najgłębszym poziomie. Dbanie o siebie jest po prostu częścią Ciebie. Dbanie o siebie jest częścią Ciebie. Nie potrzebujesz bata nad sobą, ani żelaznej dyscypliny.

Wady: wymaga czasu oraz potwierdzenia czynami. Po drodze życie będzie Cię testowało czy naprawdę chcesz się taką osobą stać.

JAK TEGO UŻYWAĆ?

Myśl przede wszystkim (w 90%) o łączeniu poziomu drugiego i trzeciego.

Skupiaj się każdego dnia na wykonaniu swoich zadań. Nad tym masz **100% sprawczość**. Jeżeli wykonałaś więcej niż dawka minimum, to docień się, że robisz 150 - 200 % Twojego planu.

Kumulacja małych zwycięstw, najlepiej zapisanych na papierze (tabelka), jest dokumentem potwierdzającym Twoją zmianę. Jeżeli po 2 tygodniach treningów, okaże się, że trenujesz 3,4,5,6 razy w tygodniu - to bezsprzecznie stajesz się **osobą regularną**. **Doceniaj** małe zmiany i małe zwycięstwa. Obserwuj, jak zmienia się Twoje nastawienie i przekonania. Pozbywasz się wtedy presji, że wynik ma przyjść jutro, czy za tydzień.

Czy byłoby fajnie, gdyby wynik przyszedł jak najszybciej? - Tak. Czy byłoby to dla Ciebie najlepsze, gdyby wynik przyszedł jak najszybciej? - Niekoniecznie.

Na koniec przypominam, byś spojrzała na sfery Twoje życia, w których **jesteś najlepsza**. Jesteś dobra w pracy? To spójrz na swój mindset, który pozwolił Ci dojść tu, gdzie jesteś i próbuj go przekładać na treningi.

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

