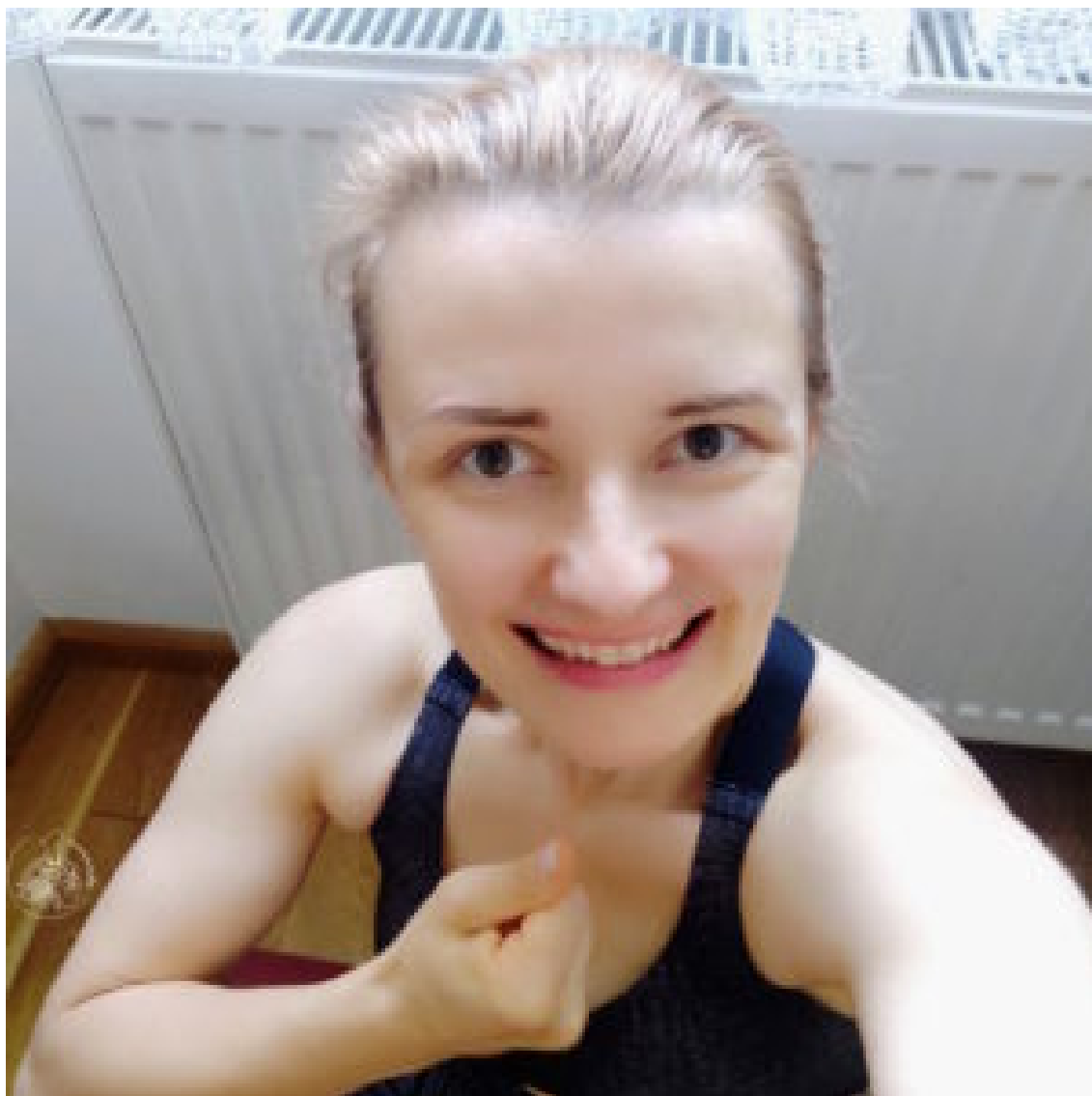


# Koniec wymówek – czas zacząć zmiany na lepsze

*To jest zdjęcie zadowolonej z siebie czterdziestoletniej kobiety, która cieszy się, że poćwiczyła sobie z rana. I nie, nie był to jednorazowy epizod, ale stały element wypracowanego od kilku miesięcy schematu poranka (wybuch pandemii covid19 i związany z nią lockdown był mocną mobilizacją do zmian “na lepsze”).*



Ona też miała wcześniej tysiące wymówek pt. “nie mam czasu”, “mam małe dzieci”, “nie dam rady”, “jestem mamą niepełnosprawnego dziecka”, “mam okres”, “mam lenia”, “mam ważniejsze sprawy do zrobienia”....

### **Pobudka!**

Ale gdy zauważyła korelację pomiędzy aktywnością fizyczną, a lepszym samopoczuciem i stanem swojego ciała, a szczególnie bolącego kręgosłupa, to zrobiła użytek z tej wiedzy i zaczęła regularnie ćwiczyć. Czasami trwa to 15 minut, czasami 30 minut, czasami ćwiczenia są bardziej intensywne, a czasami mniej. Najważniejsze, że się rusza. Nieraz z trudem i niechęcią “zmusza się” do tego, ale wie, że czeka ją nagroda w postaci zmęczonego, ale rozciągniętego ciała, które w ciągu

dnia zniesie więcej wysiłku.

I nie, nie jest łatwo wygospodarować czas na ćwiczenia mając dzieci. Ale da się. U niej sprawdza się trening o poranku, kiedy synowie po śniadaniu musieli się nauczyć, że po tym jak mamusia oporządzi siostrzyczkę, to musi poćwiczyć, bo inaczej będą ją bolały plecy. Na początku asystowali i zadawali tysiące pytań (najczęściej pojawiało się: "Kiedy skończysz ćwiczyć?" □ □ ), na które nie mogła im odpowiadać, bo mówienie i jednoczesne wykonywanie ćwiczeń było ponad jej możliwości... Potem już znudzili się i zaakceptowali, że te 20-30 minut rano mama poświęca na ćwiczenia. Komuś innemu może wieczorna pora, kiedy dzieci pójdą już spać, będzie bardziej odpowiadać.

### **Bywa ciężko...**

I nie, kobieta na zdjęciu nie jest idealna. Bywają dni, kiedy ledwo patrząc rano na oczy po nieprzespanej nocy czuwania przy Córci nie ma ochoty na ruszanie się z łóżka, nie mówiąc na jakieś pompki, deski czy brzuszki. I czasami odpuszcza. A czasami wprost przeciwnie – mówi sobie, że potrzebuje tego ruchu, żeby zapomnieć o trudnej nocy...Bywają dni, kiedy jej się zwyczajnie nie chce i po stwierdzeniu, że wczoraj dała z siebie wszystko, ma ochotę zrobić sobie wolne... Ale tych dni jest dosłownie kilka w miesiącu. Nastawiona jest na jeden cel: regularne ruszanie różnych części ciała, żeby ono się wzmacniało, a nie starzało i bolało.

### **Spróbuj, bo warto!**

Po co w ogóle wspominam o wieku tej uradowanej dziewczyny ze zdjęcia? Bo zdarza się słyszeć, że "po 40-stce nogi/kręgosłup/plecy/ciało w ogóle ma prawo już boleć". Te argumenty do niej nie docierają. Ona wierzy, że pomimo upływu lat dużo od niej samej zależy. I nie zamierza załamywać się widokiem majaczącej się daleko, daleko na horyzoncie starości, która przyjdzie szybciej niż można by się spodziewać. Ona chce przygotować się na nią, a przede wszystkim żyć pełnią życia tu i teraz. A aktywność fizyczna, obok aktywności umysłowej,

medytacji i zdrowego sposobu odżywiania naturalnymi produktami to najlepszy sposób na udane życie. Takie holistyczne podejście tej czterdziestolatki do własnej egzystencji sprawia, że nie boi się ona przyszłości. I tego również Wam życzę!

Cudownego czasu i dużo energii do zmiany swojego życia na lepsze!

Ściskam ☺

Mariola

P.S. Więcej wpisów z serii "Życie z letalną chorobą dziecka" znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten wpis jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☺**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**