

ÚVOD

Pretože ide o to, že počas mojej kariéry sa ma pýtali na všetky aspekty môjho života už od tínedžerských čias, a myslím tým všetky osobné otázky, na ktoré si len spomeniete. Čo jem, ako trénujem, čo robím, aby som sa odreagovala – verte mi, niekedy je to skutočne osobné. Najčastejšie však počúvam otázku: Ako to všetko zvládáte?

No, hádajte... Nezvládam. V skutočnosti niektoré dni sotva urobím pár vecí, nieto ešte všetko, čo by som mala zvládnuť.

Počas celej mojej kariéry všetci prirodzene predpokladali, že som nejaký nadľudský tvor, superčlovek, ktorý mal šťastie na skvelú genetikú a túžbu bežať na plný plyn dvadsaťštyri hodín denne. Chápem to. Väčšina ľudí si myslí, že profesionálni športovci alebo vlastne ktokoľvek, kto dosahuje vysoké výkony v čomkoľvek, čo robí, musí byť čudák od prírody, ktorý dosiahne každý svoj vytýčený cieľ bez toho, aby sa zapotil, a ešte sa pri tom usmieva. Ale prezradím vám niečo, čo o mne vie len moja rodina a najbližší priatelia.

Aj keď si väčšina ľudí *myslí*, že som dokonale zorganizovaná, môj prístup k všetkému v mojom živote, najmä pokiaľ ide o zdravie a pohodu, sa riadi „skratkou“, vďaka ktorej nikdy nevyhorím v životnom štýle, ktorému verím a ktorý chcem žiť do konca života.

Pravda je, že všetko, čo som kedy dosiahla, a všetky prekážky, ktoré som kedy prekonala, najmä tie, na ktorých mi najviac záležalo a ktoré najviac zmenili môj život, pochádzali zo správnych rozhodnutí, ktoré mi umožnili dodržať sľub, ktorý som si dala:

Konaj jednoducho, nech je to príjemné,
ale – a to hlavne – nech je to vzrušujúce.

Ako športovkyňa, podnikateľka a jednoducho človek, ktorý sa snaží žiť čo najlepšie, som sa vždy usilovala, aby bolo to, čo robím, zvlád-
nuteľné, pútavé a zábavné. Ide o to, aby ste si čo najčastejšie vytvárali
cestu najmenšieho odporu, pretože život je krásny, ale ponúka vám aj
svoje výzvy. Tak prečo si ho robiť ťažším? Keď sa držím tohto prí-
stupu, bez ohľadu na to, aké sú moje okamžité alebo dlhodobé ciele
na zlepšenie života, veci vždy zapadnú na svoje miesto oveľa rýchlej-
šie, a to s menším úsilím alebo stresom. Osvojenie si tohto spôsobu
myslenia funguje bezchybne a zároveň mi poskytuje pokoj pri kaž-
dom kroku. Vidíte, že žiť svoj najlepší možný život nemá nič spoločné
so šťastím alebo s výhrou v genetickej lotérii. Všetko je to o tom, či sa
rozhodnete MAKATĚ.

Ste pripravení MAKATĚ na svojom najlepšom možnom živote?
Dobre, pretože som viac než pripravená byť vašim sprievodcom.
Podme na to!

KAPITOLA 1

Čo si vlastne predstaviť pod slovom „makat“?

Verím, že tvrdá láska* je nevyhnutná. Prečo? Pretože vedie k seba-poznaniu. Keď si prejavujeme tvrdú lásku, stávame sa viac vedomými. Toto sebauvedomenie vedie k úspechu, pretože len tak skutočne pochopíme všetky svoje silné a slabé stránky a príležitosti. Zároveň som však spravodlivý človek. Neverím v dokonalosť z mnohých dôvodov, ale ten najväčší je, že snaha byť stále dokonalý jednoducho nie je vôbec príjemná. Veď viete, čo tým myslím. Ľudia, ktorí jedia len zeleninu a v živote si nedajú ani gram cukru? Aké fádne... neverím im.

Dobre, teraz si možno robím trochu srandu, ale kto to vlastne dokáže? Kto má dostatok pevnej vôle, aby neustále odolával nezdravým jedlám bez toho, aby mal raz za čas neodolateľnú chuť na niečo kalorické a nezdravé? Kto dokáže neprestajne dodržiavať prísny zdravý životný štýl bez toho, aby ho niekedy nenarušil? Považujem sa za dosť silného človeka, ale ani mne sa to nepodarí. A pritom som takmer celý život musela dbať na to, čo bolo pre moje telo z hľadiska športového výkonu najlepšie.

* Tvrdá láska (z angl. *tough love*) je termín, ktorým sa označuje taký prístup, ktorým namiesto láskavosti či ľútosti motivujeme človeka, ktorý má problém, aby začal svoju situáciu riešiť vlastným úsilím a prestal sa neustále spoliehať len na pomoc iných (napr. v prípade závislosti od drog, alkoholu...). V politike ide o prístup zameraný na podporu svojpomoci a obmedzenie štátnych dávok.

Keď mi však pred desiatimi rokmi diagnostikovali Sjögrenov syndróm, moja filozofia bola vystavená najväčšej skúške. Zistenie, že mám nevyliciteľnú autoimunitnú poruchu – takú, ktorá nečakane prepukne a spôsobuje bolesť, necitlivosť a únavu –, bolo jednou z najťažších vecí, ktoré som musela prijať, najmä keď moja kariéra závisí od toho, či som fyzicky v najlepšej forme.

Záujem o zdravie a wellness (pocit zdravia) nie je pre mňa len koníčkom. Je to niečo, čo skúmam celý život. Preto som si myslela, že sa mi podarí presadiť len to, čo som už vedela. Očakávala som, že nájdem nejaké rýchle riešenie, „náplasť“, ktorú si budem môcť dať na Sjögrenov syndróm a ísť ďalej. Niečo mi však bránilo v tom, aby som zvládala svoju imunitnú poruchu pomocou rovnakého systematického prístupu, aký som dovtedy uplatňovala na všetko ostatné vo svojom živote. Vtedy ma sesterská rada, aby som sa zúčastnila na trojtýždňovom wellness programe, naštartovala na cestu, ktorá ma prinútila prehodnotiť svoj život.

V tom čase som si myslela, že o zdraví viem všetko. Avšak práve vo wellness programe som sa prvýkrát zoznámila s myšlienkou, že to, čo do svojho tela vnesiete – teda nielen to, čo doň vložíte, ale aj to, čo naň aplikujete, v konečnom dôsledku rozhoduje o tom, aký bude mať vaša choroba priebeh. Dozvedela som sa, že všetko, čo robíme, je v súvislosti s našim pocitom zdravia prepojené a že keď jedna časť nefunguje tak, ako by mala, úplne to naruší celý reťazec.

Tento koncept som pochopila už pri tenise. Ako športovkyňa som musela byť nielen fyzicky, ale aj psychicky a emocionálne silná. Nemôžete si dovoliť, aby bol niektorý aspekt vášho ja v nepokoji, pretože ak je, je nemožné byť v tej chvíli svojím najlepším ja. Zmätok spochybňuje možnosť dlhodobého úspechu, a aj keď tento úspech dosiahnete, je menej pravdepodobné, že sa z neho budete tešiť. Ak chcete žiť čo najzdravší a najšťastnejší život, musíte sa pozrieť na každý aspekt seba samých – a na to, ako jednotlivé aspekty navzájom súvisia.

Tento trojtýždňový program mi otvoril oči. Okamžite som prestala hľadať „náplasť“ a začala som sa pýtať seba samej: *Prečo vôbec potrebujem náplasť – a môžem liečiť zdroj problému namiesto toho, aby som liečila len symptóm?* Tiež ma to prinútilo zamyslieť sa: *Čo ešte nechápem o zdraví a wellness a ako to všetko spolu súvisí? A je vôbec možné spojiť to všetko tak, aby to bolo stále jednoduché, príjemné a vzrušujúce?*

S touto novou perspektívou som začala hľadať tradičné aj ne-tradičné filozofie a stratégie v oblasti zdravia, cvičenia, rehabilitácie a výživy. Cestou som prišla na to, ako tieto rôzne prístupy spojiť do návodu, ktorý im umožní vzájomne spolupracovať a posilniť ich individuálne silné stránky. To je stratégia, ktorá mi pred desiatimi rokmi umožnila – a dodnes mi umožňuje – pokračovať v tom, čo mám rada, aj so Sjögrenovým syndrómom, ako aj dosiahnuť všetky zdravotné a wellness ciele, ktoré som si kedy stanovila.

Moja metóda „MAKAJ NA SEBE“

Byť zdravý by nemalo byť ťažké a nemalo by to vyžadovať veľa úsilia. Každý deň sa preto zaväzujem k týmto ôsmim činnostiam:

- Všetkých a všetko okolo seba, vrátane seba, **pozorujem**.
- Vždy si nájdem čas, aby som **ocenila** všetko, čím som obdarená.
- Prijímam, že môj život nikdy nebude **vyvážený**, ale nestresujem sa tým.
- Namiesto toho túto energiu vkladám do vecí, ktoré **obohacujú** môj život a umožňujú mi osobnostne rásť.
- Svoje telo a myseľ **upokojujem** tým, že viem veci spomaliť a pozastaviť svoj život, ako aj tým, že sa spolieham na najlepšie terapeutické metódy, ktoré ma liečia zvonka aj zvnútra.

- **Verím** v seba a praktizujem to tak, že verím v každý krok, ktorý na tejto ceste urobím.
- Aktívne hľadám, čo ma **inšpiruje**, a využívam tieto malé motivácie, aby som sa udržala na ceste a napredovala.
- Vždy dbám na to, aby som mala aspoň jeden cieľ, na dosiahnutí ktorého **makám** – niečo, čo mi mojím jedinečným spôsobom prináša šťastie.

Pozorujte, oceňujte, udržujte rovnováhu, obohacujte, upokojujte, verte, inšpirujte (sa) a MAKAJTE. Vždy ide o tieto jednoslovné činnosti. Keď sa na ne sústredíte každý deň tak ako ja – hoci len na pár minút na každú z nich –, týchto osem drobných, ale zásadných činností zmení váš život k lepšiemu. Zistila som, že každodenné dodržiavanie týchto ôsmich princípov je najrýchlejším spôsobom, ako dosiahnuť, aby sa inteligentnejšie rozhodnutia týkajúce sa zdravia zmenili na návyky. Zvyky, z ktorých sa časom nevyhnutne stane jednoducho dodržiavaný životný štýl. A všetky nádeje, ktoré do seba vkladáte v súvislosti so zdravím, oveľa rýchlejšie a s oveľa menším úsilím alebo stresom do seba zapadnú.

V tom spočíva čaro programu MAKAJ NA SEBE. Keď to robíte tak, ako vám ukážem, pocít šťastia a úspechu máte vždy na dosah bez ohľadu na to, kto ste. Pretože ak na konci dňa môžete pravdivo povedať, že ste urobili niečo, čo ctílo všetkých osem činností – aj keby to bolo to najmenšie úsilie –, technicky ste v ten deň vyhrali.

Ak si pred spaním môžete povedať:

- Dnes som niečo **pozoroval/a**.
- Dnes som niečo **ocenil/a**.
- Dnes som niečo **vyvážil/a**.
- Dnes som niečo **obohatil/a**.
- Dnes som niečo **upokojil/a**.
- Dnes som v niečo **veril/a**.

- Dnes som niekoho **inšpiroval/a** – buď seba, alebo niekoho iného.
- Dnes som sa o niečo **usiloval/a** a **ZAMAKAL/A** som na tom.

... ak to dokážete – a vy to dokážete, verte mi –, potom ste v ten deň boli úspešní. A čo je ešte dôležitejšie, je pravdepodobnejšie, že budete opakovať to, čo ste urobili, a skúšať ešte viac vecí, aby ste ten hrdý pocit zachytili hneď na druhý deň – a na ďalší deň po ňom.

Posledné desaťročie som investovala do toho, ako sa o seba starať, pretože nakoniec to bola moja zodpovednosť postarať sa o seba. Rovnako ako je vaša zodpovednosťou postarať sa o seba. Lenže teraz už nie ste sami. Toto je neomylná rada, ktorú používam každý deň a vďaka ktorej je napredovanie v dosahovaní cieľov v oblasti zdravia a wellness jednoduché, príjemné a vzrušujúce. Toto je návod, ktorý ma naďalej vedie po mentálnej, fyzickej a duchovnej stránke – nielen ako športovkyňu, ale aj ako ženu, dcéru, sestru a niekoho, kto chce byť šťastný a zdravý čo najdlhšie.

Jednoducho povedané, toto sú činnosti, ktoré ma nikdy nesklamali. A teraz sú to kroky, ktoré nikdy nesklamú vás.