Спорт калечит, а не лечит (часть 1)

Так мне постоянно говорила моя мама. Ведь основная задача для девочки – вести себя хорошо и учиться на пятерки. Так думала она.

Мои отношения со спортом сразу же не задались, потому что изначально я не была тем ребенком, у которого «пропеллер в попе». Несмотря на это я была очень любознательна и хотела все попробовать. Но, к сожалению, у родителей не было возможности отвести меня на кружок, поэтому все осталось только у меня в мечтах.

Как-то раз я встретилась со своей подругой, и она начала мне показывать приемы с айкидо. «Я тоже так хочу!» - подумала я маленькая. Родителям повезло, что я была отходчивая и быстро переключалась на новые занятия.

Ребенок, запертый в 4 стенах, у которого окружение только во дворе и в школе – казалось бы, я в безопасности. Но уж точно не мне.

А у вас была похожая ситуация в детстве?

Я буду сама решать, как мне поступать (часть 2)

К этому я пришла постепенно, когда мне еще было где-то 11-12. Мое внутреннее «я» хотело чего-то нового. Оно не сдалось.

На удивление моей матери, я начала бунтовать, говоря, что я пойду на какой-то кружок во что бы это не стало. Она протестовала, но достигла стадии смирения. Она стала меньше переживать с каждым разом, как я приходила домой живая и здоровая, в отличном настроении и с яркими эмоциями. «Это ли не важно для любого родителя?» - подумала я.

Это была местная секция баскетбола. И хоть я не была супер-высокой, но в корзину мяч бросала хорошо. По началу мне было сложно: как и физически, так и морально, но вскоре я обрела новое окружение, у меня появились новые цели, новые достижения, я похудела и чувствовала себя намного лучше.

Поделитесь, как ваше бунтарство помогло вам в вашей жизни в детстве? Уверенна, вам есть что рассказать.

Отношения со спортом: все сложно (часть 3)

Полтора года назад я бросила активно заниматься спортом в зале, стараться правильно питаться. Это дало свои плоды. К сожалению, совсем нерадостные.

Объемы жировой ткани увеличились, у меня появился живот, которого не было, тело, как желе – совсем не в тонусе. Влияние оказывает и на мое настроение, нет того классного чувства выброса окситоцинов и дофаминов после упорной тяжелой тренировки.

Почему же все после долгих лет тренировок по баскетболу, затем в зале, пошло насмарку?

Новый город, переезды, смена окружения, другая система жизни в общежитии самостоятельно, первая работа – в целом, куча стресса!

Когда идет все не по плану и сложно справится, мы ищем способы притупить стресс, успокоить себя. А потом апатия ко всему, безразличие к любимым делам.

Сейчас делаю маленькие шажки на пути к лучшим отношениям со спортом: пытаюсь немного ограничивать себя в мучном, сладком, чувствовать чего на самом деле хочу: хорошо покушать или найти новые ощущения, которые будут наполнять мою жизнь.

Спад – это тот этап, предыдущий росту, поэтому не бойтесь начинать все сначала, будь то это в первый раз или в сотый!