

Moj dnevnik ZDRAVLJA



DEEPFITNESS

BY DALIBOR PETRINIČ

**Tromjesečni
planer
zdravih
navika**



Moj dnevnik ZDRAVLJA



**Tromjesečni
planer
zdravih
navika**





Vlastita naklada

Rijeka, 2022.

Autor: Dalibor Petrinić

Prijelom i grafička priprema: Tanja Prokop

Dizajn ovitka: Tanja Prokop

QR kodovi: Ultima Spectrum

Tisak: Webztisak, Sv. Nedjelja

Copyright © 2022. Dalibor Petrinić

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ovog planera ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez prethodnog dopuštenja autora.





Upute za očitavanje QR kodova

Pomoću pametnog telefona i QR kodova imate mogućnost u HD rezoluciji vidjeti na koji se način pravilno izvode opisane rutine. Videosnimke su vrhunske kvalitete i vrlo ih jasno objašnjavaju.

1. Provjerite imate li već na pametnom telefonu aplikaciju QR kod/QR codereader. Nimate li je, preuzmite je u mrežnoj trgovini Google Play, App Store ili Windows Store (ovisno o tome kojim se pametnim telefonom koristite).
2. Nakon što ste preuzeli aplikaciju, pokrenite je i zatim usmjerite kameru telefona ka QR kodu.
3. Aplikacija brzo detektira QR kod te se otvara program koji pokreće videozapis.
4. Pogledajte video.





PREDGOVOR



Strelovit napredak tehnologije, nedostatak vremena, užurban način života, automatizirane loše navike i brojne distrakcije kojima smo okruženi svaki budni trenutak, sve nas to u potpunosti odvaja od svjesnog ponašanja, promišljanja, samoanalize, osluškivanja svog tijela i uma te donošenja zdravih odluka za naše tijelo i um.

Većinu svog budnog vremena provodimo u “bori se ili bježi” načinu funkcioniranja, potpuno nesvjesni svog krivog načina disanja i držanja.

Tražimo brza rješenja za svoje zdravstvene probleme i tražimo sve moguće kratice samo da ne moramo mijenjati svoj način života i izaći iz svoje zone udobnosti.

U toj zoni udobnosti je stalno toplo, ima obilje hrane i distrakcija te ne zahtijeva nikakav tjelesni napor, ali je dugoročno pogubna za naše tjelesno i mentalno zdravlje.

Ali definitivno najveći problem većine ljudi danas je kronični nedostatak svjesnosti i zahvalnosti te neprestano i neprekidno obilje svega.

Premalo se krećemo, nesvjesno se hranimo, loše spavamo, nemamo energije, bježimo od problema i općenito se loše osjećamo te nismo zadovoljni sobom i svojim životom.

Upravo zato sam se odlučio na pisanje ovog jedinstvenog dnevnika/planera s rutinama koji je, između ostalog, namijenjen i osvježavanju, prisjećanju i shvaćanju da smo sami sebi najbolji terapeuti i učitelji, te preuzimanju kontrole nad zdravljem.

Sve rutine su detaljno objašnjene u videima koji se otvaraju skeniranjem QR kodova.

Cilj rutina je usvojiti zdrave navike koje će vam drastično poboljšati kvalitetu života, povećati energiju, poboljšati san, odnose s drugim ljudima, kognitivne performanse, pomoći vam da dosegnete svoju idealnu težinu na zdrav način i općenito funkcionirate na najvećem mogućem nivou.





Ovaj dnevnik je rezultat mojeg 20-godišnjeg rada na sebi i s mojim klijentima, ali i istraživanja, eksperimentiranja i učenja koja nikada neće prestati.

Nadam se da će vam pomoći da osvijestite barem dio svojih misli i postupaka u danu te vam poboljšati kvalitetu života i zdravlje.

Krenite polako i postupno usvajajte rutinu po rutinu, ne pokušavajte sve odjednom i ne težite savršenstvu.

Upravo zato dnevnik sadrži 13 tjedana jer je to dovoljno dug period da se usvoje i najteže rutine te da one postanu automatske, podsvjesne svakodnevne radnje.

Neki prosječni rok za stvaranje novih navika je 66 dana, neke se mogu usvojiti za manje dana, a za neke će trebati više. Ali vrlo je bitno da vam ne promakne niti jedan dan, odnosno da svaki dan uspijete ponoviti tu novu naviku. To je ključno kako bi se ta nova navika automatizirala i postala svakodnevna radnja bez previše razmišljanja.

Nakon tih 13 tjedana preporučujem da kupite novi dnevnik za novih 13 tjedana i nastavite dalje s novostečenim zdravim navikama i rutinama. To znači da vam za cijelu godinu trebaju 4 dnevnika.

Zato unutar svakog ponedjeljka imate oznake za tjedne tako da, kada kupite novi dnevnik, ne krećete opet od početka, od 1. tjedna, već počinjete s 14. tjednom; s trećim kupljenim dnevnikom počinjete s 27. tjednom, a s četvrtim dnevnikom počinjete s 40. tjednom.

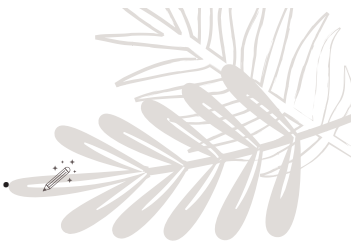
Početna ideja je bila da se napravi planer za 26 tjedana, ali to je ispalo preko 500 stranica, te sam morao smanjiti na 13 tjedana, a čak je i to bilo na rubu da bude predebelo i nepraktično.

Na taj način vam trebaju 4 dnevnika da pokrijete cijelu godinu te u potpunosti usvojite i automatizirate čak i najizazovnije zdrave navike.

Jer zdrave navike se teško stvaraju, ali, nažalost, vrlo lako gube. Svjesnost i zahvalnost te svakodnevna analiza svega što radimo u danu ključni su za naše tjelesno i mentalno zdravlje. I upravo zato je ovaj dnevnik napravljen i to je njegova najveća svrha – osvijestiti i analizirati svakodnevne misli i postupke te poboljšati tjelesno i mentalno zdravlje.



Ovaj dnevnik pripada...



Ime i prezime _____

Adresa stanovanja _____

Broj mobitela _____

UGOVOR SA SOBOM



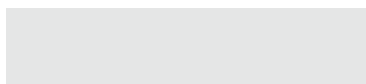
Ja, _____ obećajem da ću dati sve od sebe da stvorim život kakav želim i zaslužujem. Shvaćam da će biti padova i prepreka na tom putu, ali iskoristit ću ih kao gorivo koje će dodatno pojačati moju želju za uspjehom.

Odustajanje nije opcija i svaki izgubljeni dan je dan koji više nikad ne mogu vratiti.

Shvaćam da je svaki novi dan novi izazov i da će trebati neko vrijeme da svoj um, tijelo i duh dovedem na željeni nivo.

Sklapam ovaj ugovor sa sobom i obećajem si da više nikad neću zanemariti svoj um, tijelo i duh, te da ću svoju unutrašnjost njegovati isto koliko i svoju vanjštinu.

POTPIS





Moj trenutno najbitniji cilj u životu je

Kako se koristiti ovim dnevnikom



Disanje



Opis jutarnje rutine



Opis večernje rutine





Zdrava prehrana



Jutarnje razgibavanje



OPCIJE KUĆNOG VJEŽBANJA

Fit uz Dalibora Petrinića



**Program
za oblikovanje tijela**



**Zdrav život i promjena
navika**





13 tjedana je 91 dan. Idealno je da tijekom 6 do 8 tjedana prakticirate većinu stavki iz dnevnika, većinu od tog 91 dana.

Ali s obzirom da život nije ravna crta i da je teorija jedno, a praksa često nešto sasvim drugo, od 91 dana, 9 dana imate “joker karte” koje možete iskoristiti na godišnjem odmoru, poslovnim putovanjima ili zbog trenutnih nepredviđenih događanja u životu.

Te dane vjerojatno nećete uspjeti ispuniti većinu stavki, ali bitno je znati da je to samo kratak period i ne dopustiti da se zbog tih nekoliko dana vratite na početak i izgubite veliki napredak koji ste, nadam se, postigli.

Sasvim je normalno i prirodno da se ne možete svaki dan osjećati super i da će biti dana kada vam ništa neće ići od ruke ili ćete biti loše i bezvoljno raspoloženi.

Ali upravo su ti dani ključni kao lekcije i prilike za samoanalizu. I jako je bitno da ste i na takvim danima zahvalni te da nikako ne dopustite da vas takvi osjećaji definiraju, već probajte analizirajući misli utvrditi zašto se tako osjećate.





To je, između ostalog, poanta ovog dnevnika. Jer svakodnevnom analizom zapisanog u dnevniku na kraju svakog dana možete sami doći do mnogih odgovora. Sami sebi ste najbolji terapeuti, samo morate naučiti oslušivati svoje tijelo i svoj um.

Nipošto nemojte osjećati krivnju kad budete imali loše dane ili pokušavati težiti savršenstvu jer to samo opterećuje i stvara dodatan stres, koji vjerojatno (nepotrebno) imate i previše.

Neke dane ćete ispuniti sve ili većinu stavki, neke samo par. Bitno je da dajete sve od sebe i da ste iskreni prema sebi.

Idite dan po dan i veselite se svakom novom izazovu jer poanta je u putovanju, ne u krajnjem cilju.

Ključno je da shvatite da je jedino mišljenje koje vam treba nešto značiti ono vlastito o sebi. Sva ostala mišljenja su nebitna.

I zapamtite – vi ste najbolji projekt na kojem ćete ikada raditi!





TJEDAN

1. ☐ 27. ☐
14. ☐ 40. ☐



Misao dana

**Svi problemi sa
zdravljem dolaze iz
uma i krivog načina
disanja.**

