**Rozhovor – koučink**

***Zdeněk Caha:*** Dobrý den, Evo.

***Paní Eva:*** Dobrý den.

***Z.C.:*** Děkuji, že jste přišla, že jste si mě vyhledala na doporučení svého známého. Doufám, že budete spokojená. Co bude tématem dnešního našeho sezení?

***E.:*** Tak já bych chtěla zhubnout.

***Z.C.:*** A co by bylo pro vás dobrým výsledkem dnešního sezení?

***E.:*** Tak já bych se chtěla namotivovat a získat odhodlání, vůli to udělat.

***Z.C.:*** Popište mi, prosím, jak jste na tom v současné době. Teď.

***E.:*** Tak určitě jsem přibrala nějaké to kilo, takže se necítím moc dobře. Nelíbím se sama sobě. Nejsem sama se sebou spokojená. Nejsem ani na sebe nějak pyšná, protože jsem kdysi zhubla a vím, jaké to je, a jak to je jednoduché zase kila nabrat a těžké potom shodit. Ale necítím se spokojená. Nejsem se sebou spokojená, necítím se dobře. A myslím si, že ani nevypadám tak dobře, jako dříve, a to je to, co mě tak jako trápí, co se mi nelíbí.

***Z.C.:*** Můžete si představit, vybavit, jak to bude vypadat, až se nám to podaří? A kam se vlastně chcete dostat?

***E.:*** Tak pokud bych zhubla. Doufám, že jo. Tak vím, že určitě já sama hlavně na sebe budu pyšná, se sebou spokojená. Budu vypadat lépe. Můžu si třeba zase koupit oblečení menší velikosti, které se mi líbí. Vím, že tak jako kdysi, tak i to okolí mě bude obdivovat. Budou mě chválit, že jsem to dokázala, že vypadám dobře, že mi to sluší. Budu se i já cítit lépe. Lépe se pohybovat, sportovat. Budu spokojenější a hlavně budu na sebe pyšná, že jsem to zvládla, že se mi to podařilo. A i to okolí, samozřejmě ten obdiv okolí je taky důležitý. To se mi také líbí, když vás někdo pochválí, obdivuje vás, otočí se za vámi. Pochválí kolegové, kolegyně, jak vám to sluší, jak jste to dokázala, jak vypadáte. Ale hlavně pro mě, že si dokážu, že mám pevnou vůli, že jsem to zvládla, vydržela. Protože vím, jaký to je proces. Kdysi jsem to zažila, shodila jsem několik kilogramů a zvládla to.

***Z.C.:*** Teď bych vás požádal, zda byste se dokázala vrátit do minulosti a zkusila si vybavit nějakou obdobnou situaci, kdy jste nějak něco takového dokázala. Kdy jste prostě získala k něčemu odhodlání, které pro vás bylo velmi motivující.

***E.:*** Jak jsem říkala. Bylo to asi před pěti lety. Rozhodla jsem se hubnout, protože jsem sama se sebou nebyla spokojená a shodila jsem asi 15 kilo. Ale vím, že už je to proces složitý, náročný. Není to jen o pohybu, ale hlavě také o jídle. U žen jen to asi 80 % z toho všeho snažení. Dodržování režimu jídelního. Méně jíst, menší dávky. Takže vím, co to obnáší. Ale když jsem to dokázala, těch 15 kilo shodit, to jsem se pak cítila skvěle. Vypadala jsem dobře, postava se mi líbila a byla jsem spokojená.

***Z.C.:*** Vybavte si nyní, prosím, hodnoty, které byly tehdy v té oné situaci uspokojovány. A tady máte tužku a papír a můžete si to klidně i nakreslit.

***E.:*** Tak hodnoty… Určitě pro mě ta hlavní, že jsem něco dokázala, že jsem já sama byla se sebou spokojená. Když si třeba představím tu postavu, tu siluetu, tak určitě štíhlá postava, která vypadá dobře i v plavkách. Já když jsem se podívala do zrcadla, byla jsem spokojená. Vím, že třeba kolegové, kolegyně mě chválili, že vypadám dobře, že jsem to vlastně dokázala, zvládla. Když jsem šla po ulici, tak třeba řidiči v autech se za mnou otáčeli, takže jsem si říkala, že asi vypadám dobře. A byla jsem tak jako uspokojená a spokojená.

***Z.C.:*** Co ještě dalšího jste tím získala třeba?

***E.:*** Tak třeba co se týká i pohybu, že jsem se lépe pohybovala. Jezdila jsem na kole, nebyla jsem tak zadýchaná, cítila jsem se svěže, nebyla jsem třeba tak unavená. Musela jsem samozřejmě dávat pozor na to, co jím, piju, jak často a co. To se už musí sledovat vlastně napořád. Hlídat si to. A hlavně jsem si říkala, když už jsem to jednou dokázala, zvládla, tak je škoda se zase potom o to pokoušet znova, když je to taková cesta složitá.

***Z.C.:*** A teď vás znovu pozvu, abyste se vrátila do současného toho svého hodnotového stavu obrazů. Znovu si ho tedy zopakujeme. Jak vlastně se cítíte nyní?

***E.:*** Ne, že bych se cítila úplně nějak špatně, nespokojeně. Ale myslím si, jak jsem říkala, že jsem nějaké kilo přibrala, tak bych se chtěla vrátit do toho stavu, co kdysi. Už jsem to zažila, tak asi tak vím, co to obnáší. Takže vím, že se to zvládnout dá. Takže do toho stavu, do té pozice. Dá se to. I toho dosáhnout. A nyní - nepřipadám si už zase tak dobře, protože přece jen každé to kilo je vidět, znát, vidět na té postavě. Cítíte, když třeba jdete do schodů, do kopce, zadýcháte se. Víte, že je to tím, že jste těší, že máte kila navíc.

***Z.C.:*** A pokud nyní vlastně se znovu vrátíte do toho ideálního stavu, který jste prožila v minulosti a znovu si vybavila, co vidíte, cítíte, co prožíváte. Když si to znovu ten pocit vybavíte, že to zase dokážete, že opravdu zase zhubnete. Zkuste se nyní ponořit do toho stavu a ještě jednou mi vlastně zopakujte, co vidíte, co prožíváte, jak se cítíte a co slyšíte.

***E.:*** Jak jsem říkala. Cítím se šťastně, spokojeně, že jsem to já zvládla, dokázala. Jsem spokojená hlavně sama se sebou, pyšná na sebe. Vzpomínám si, že tenkrát před těmi pěti lety jsme vlastně potkali i v jednom nákupním centru toho našeho osobního trenéra a pochválil mě. Mám z toho až teď ještě husí kůži. Jak mi to sekne, jak vypadám, že teda opravdu jsem udělala pokrok. Takže to je to nejdůležitější, ta pochvala těch ostatních i okolí. Takže opravdu to byl ten pocit uspokojení. Hned jsem si mohla koupit nějaké pěkné oblečení v menší velikosti a cítila jsem se fit. Chodila jsem cvičit. Takže jsem byla nastartovaná dál pokračovat a vydržela jsem to. Celou tu dobu.

***Z.C.:*** Ještě něco dalšího jste tím získala?

***E.:*** No, tak asi určitě obdiv i rodiny. Syn koukal vždycky, jak vypadám dobře. Chválil mě, jak vypadám mladě.

***Z.C.:*** Dobře. Paní Evo, můžete mi teď říct vlastně, když jste si to znovu prožila. Co pro to uděláte, jaké učiníte kroky, abyste opravdu znovu mohla prožít to, co tehdy? Co konkrétního?

***E.:*** Tak musím získat odhodlání to udělat, to dokázat. Chtěla bych co nejdřív. Takže, protože už vím, co to obnáší, tak vím, že musím méně jíst, častěji třeba, menší dávky. Vím, že nesmím třeba sladké. To mi ani nevadí. Takže žádné sladkosti, žádné sladké nápoje, sladké pokrmy. Opravdu častěji a menší dávky. Večer třeba už vůbec nejíst. Mám ráda víno. Mám ráda slané pochutiny. Ty musím odstranit. Ne aspoň třeba tak často požívat. Vím, že se budu muset začít více pohybovat. Takže opět chodit cvičit. Plánuju tak 2× do týdne do tělocvičny. Chodím na alpining, což je dechové cvičení. Hodinové kardio. A mně se to líbí, to mám ráda. Ráda cvičím. Budu muset každý den, určitě každý den, chodit na procházky s pejskem. Delší procházky, rychlá chůze určitě. A hlavně budu muset mít pevnou vůli, abych to všechno dokázala, namotivovat se. Abych to zvládla.

***Z.C.:*** Jaké překážky existují, které by vám v tom mohly zabránit, aby se to stalo? To, co všechno mi teď popisujete.

***E.:*** Tak jedna hlavní překážka, ta mě napadá už teď, když manžel koupí právě ty slané pochutiny, předloží mi je, tak já se neubráním a začnu je jíst. Takže to nesmí, to mu musím zakázat, aby nic takového nekupoval. Sladkosti nepotřebuju. Ale to slané, to mě láká. Když mi to koupí, no tak si samozřejmě dám. Takže toho se bojím, to se nesmí kupovat a mně předkládat.

***Z.C.:*** Takže teď vlastně nám vznikl jeden další akční krok, který se týká zřejmě i nějakých těch nákupních zvyklostí.

***E.:*** Aha. To určitě.

***Z.C.:*** To znamená – jak toho docílíte, aby manžel nenakupoval?

***E.:*** Řeknu mu, že si může nakoupit, ale ať mi to neukazuje, mně to nedává, mě to servíruje. Nebo si budu muset říct ne, nesmím. Kolikrát se taky stalo, že jsem měla takovou vůli, že si se synem něco dobrého dali a já jsem si nevzala. Protože jsem si řekla ne, nesmím, musím to vydržet.

***Z.C.:*** Dobře. Můžete mi, prosím, ještě jednou zopakovat všechny akční kroky, které jste si stanovila? Takže co bude jako první krok?

***E.:*** Jak jsem řekla, chtěla bych začít co nejdřív. Klidně zítra. Doufám. Tak určitě je to jídelníček. To co znám. Potom více pohybu. Připravit se na cvičení.

***Z.C.:*** Takže to bude druhý akční krok. Jídelníček první. Připravit se na cvičení.

***E.:*** Ráda bych, jak jsem říkala, cvičení ve fitnesscentru. To je ten alpining 2× týdně. To si myslím, že tak stačí zvládnout. A pak každodenní chůze, každodenní pohyb. Procházky delší, tak na hodinu. Rychlejší pohyb, to vím, že pomáhá. Cítím se potom i dobře.

***Z.C.:*** Dobře.

***E.:*** A nebýt unavená. Spíš si tak jako v hlavě uvědomit, říct si, že potřebuju ven, potřebuju na vzduch, potřebuju pohyb. A neříct si jsem unavená, teď si lehnu, půjdu k televizi, budu si číst. Musím ven a pohybovat se.

***Z.C.:*** Já myslím, že vlastně to, co jsme si dneska vytyčili, že tak nějak jsme splnili v podstatě. A myslíte, že tohle to dnešní krátké sezení skončilo pro vás dobrým výsledkem?

***E.:*** Teď jsem namotivovaná začít se vším, co jsem si tak jako vytkla. Takže jídelníček, pohyb. Představuju si zase to oblečení menších velikostí. To co vám ve skříni, co bych možná některé už teď neoblékla, že si zase jednou obleču. Takže si myslím, že jsem připravená, tak jako vnitřně dobře naladěná. Že to odhodlání jsem získala, utvrdila si, co potřebuji a co mám udělat.

***Z.C.:*** Takže dnešní sezení splnilo vaše očekávání?

***E.:*** Myslím, že jo. Určitě. Řekla bych, že tak nějak jsem si to všechno utvrdila. Uspořádala. A to odhodlání získala. Uvědomila jsem si, jak to je. Jak je to těžký proces, ale že jsem to zvládla. Jak jsem vypadala a že bych to měla zase tak zvládnout.

***Z.C.:*** Dobře. Paní Evo, já vám děkuji, že jste přišla, že jste vlastně dala na doporučení a doufám že, zase přijdete příště. A že vám zase pomůžu řešit nějaký další váš problém.

***E.:*** A že už budu vypadat jinak.

***Z.C.:*** A doufám, že už budete opravdu vypadat jinak.

***E.:*** To doufám taky.

***Z.C.:*** Podle toho, jak jste si stanovila tyhle akční kroky. Na shledanou.

***E.:*** Na shledanou.