

Αλλάξτε τον τρόπο που σηκώνεστε από το κρεβάτι

Άγγελος Ροδαφηνός, Αθήνα

Απόσπασμα από το βιβλίο του: Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι ...
και καταφέρνουν πάντα να σου χαλάν την ημέρα!

Εάν σηκώνεστε, όπως έλεγε μια άλλη γιαγιά, «με τον... κώλο ανάποδα», εννοώντας αυτό που λέμε σήμερα «με τις κακές σας», σας προτείνω μια νέα μέθοδο: «γυρίστε ανάσκελα!» και όταν αποφασίσετε ότι ήρθε η ώρα να σηκωθείτε, λυγίστε ελαφρά τα γόνατα, για να μη μας πάθει και τίποτα η μεσούλα σας, και ανασηκωθείτε σιγά-σιγά χρησιμοποιώντας τους κοιλιακούς σας μυς.

Καθώς θα είστε μισο-ανασηκωμένοι, πιθανόν να σκεφτείτε: «Μωρέ, δεν ξαπλώνω άλλα πέντε λεπτά;».

Θεωρώ ότι αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση. Σας το επιτρέπω· όχι όμως... ανάποδα, αλλά έτσι όπως σας προέτρεψα: ανάσκελα. Γιατί; Διότι –όλα έχουν τον σκοπό τους– τότε πιθανόν να σκεφτείτε: «Μπα, ας σηκωθώ καλύτερα, μην αργήσω».



Προσπαθήστε τότε να ανασηκωθείτε, χρησιμοποιώντας για μία δεύτερη φορά τους κοιλιακούς σας μυς και πάντοτε με λυγισμένα τα γόνατα. Έτσι, μπράβο!

Πάνω όμως στην έγερση, μπορεί και πάλι να σκεφτείτε: «Και τι θα πάθω δηλαδή, άμα ξαπλώσω άλλα τρία λεπτά;». Τώρα πια ξέρετε τον δρόμο: με τις ευλογίες μου, αλλά στη γνωστή σας πλέον θέση: ανάσκελα.

Οι ενοχές όμως μπορεί να σας κάνουν να ξανασκεφτείτε: «Άσε, πρέπει να σηκωθώ, πρέπει να φύγω για τη δουλειά». Άντε πάλι, μια προσπάθεια με τους κοιλιακούς και τα λυγισμένα γόνατα. Και μπορεί πάλι να αλλάξετε γνώμη: «Ε, δε θα χαθεί κι ο κόσμος, αν ξαπλώσω ακόμη δύο λεπτάκια...».

Να, ο στόχος: χωρίς να το καλοσκεφτείτε, έχετε ήδη κάνει... τρεις ολάκερους κοιλιακούς! Την επόμενη μέρα μπορείτε να κάνετε πέντε και τη μεθεπομένη οκτώ. Η βελτίωση είναι συνήθως άμεση και εντυπωσιακή.

Σε δύο εβδομάδες θα είστε σε θέση να κάνετε 50 κοιλιακούς! Ένα επιπρόσθετο άμεσο όφελος είναι ότι ασκώντας τους κοιλιακούς σας μυς δραστηριοποιείτε τα χημικά σας και βοηθάτε τον οργανισμό να... πάρει μπροστά! Χαρίζετε στον εαυτό σας ένα ωραίο πρωινό, εσωτερικό ντους με τα «χημικά» της αυτοπεποίθησης, της ενέργειας και της μορφιάς.



Ένα μακροπρόθεσμο όφελος είναι ότι σε μερικές εβδομάδες τα άτομα του αντίθετου φύλου θα θαυμάζουν και θα ζηλεύουν τη γράμμωση της κοιλιακής περιοχής σας, γεγονός που θα ενισχύει την ήδη βελτιωμένη αυτοεκτίμησή σας.

Αφού τελικά κατορθώσετε να σηκωθείτε, σχετικά κουρασμένοι από τους κοιλιακούς, αλλά περήφανοι με τα κατορθώματά σας, καθίστε στην άκρη του κρεβατιού με ίσια την πλάτη, καμαρώστε και χειροκροτείστε τον εαυτό σας μία ή περισσότερες φορές. Μπράβο σας!

Όχι μόνο μπορέσατε να σηκωθείτε από το κρεβάτι σας, αλλά καταφέρατε να αρχίσετε, και μάλιστα από τα άγρια χαράματα, τη διαδικασία αυτοβελτίωσής σας.

Αν θέλετε, λοιπόν, να αλλάξετε κάτι, ξεκινήστε σήμερα και ξεκινήστε επιδεικτικά. Αλλάξτε τον τρόπο που σηκώνεστε από το κρεβάτι.

Ξυπνήστε με μουσική και κάντε μια σειρά κοιλιακών, πριν σηκωθείτε: από 5 ως 500, για να σας θέσω έναν πιο... συγκεκριμένο στόχο.