

Петя Колчева

Род. на 04.03.1964г.,

омъжена от 1988г., има три

деца на 18, 16 и 14г.

Най-важното:

- Да мечтаеш
- Да планираш
- Да поставиш приоритети, но да не забравяш мечтите
- Да пристъпиш към осъществяването на плана, да не изоставащ, да не униващ, да не се оправдаващ
- Дисциплина, трудолюбие, всекидневен опит да надскочиш себе си
- Излез от обичайното, от лесното, трябва да излизаш от състоянието на комфорт – това е определението за “тренировка”
- Без тренировка – няма напредък, а след определена възраст започва и деградацията

Как се справям с ежедневието и умората

- Радвай се на постигнатото
- Научи се да чакаш, да упорстваш независимо, че ежедневието е досадно и еднообразно,
- Заобикаляй се със съмишленици, така ще намериш разбиране и упование
- Търси положителното в хората и те ще се отплатят със същото
- Научи се да приемаш себе си каквато си. Не се бори с непреодолими дефекти и не се фокусирай в черти от външността си, които не харесваш. По-добре ги осъзнай и се постарай да ги прикриеш с подходящо облекло, грим и прическа. Иначе сме смешни

Как аз постигнах баланса

- 1. Винаги съм била наясно, че кариерата е особено важна за мен. Започнах с кариерата.**
- 2. Имала съм късмет в избора си на партньор в живота? И да, и не. Личните отношения – отделен проект, на който трябва да се обръща внимание.**
- 3. Децата – дали, кога, колко, как?**
- 4. Децата или работата?**
- 5. И децата, и работата, а съпругът?**
- 6. Стрес, преумора, недоспиване, дразги, напълняване, нервност, пушене...**
- 7. ХОБИТО, спортът, минута за себе си. И то всеки ден!**
- 8. Завръщане към любимите неща, тези, които истински те радват и са непреходни, не губиш интерес към тях, не ти омръзват.**
- 9. Завръщане към истинските приятели, тези с които се разбираш и с една дума, а за повече няма и време...**

Как отслабнах

1. Спорт, без да се прекалява:

➤ Бързо ходене по 30-40 – 50 минути на ден – дисциплина

➤ След придобиване на тренираност, да се увеличава спорта постепенно, не рязко

1. Ранно лягане, сън, почивка

2. Хранене –

➤ Редовно 5-6 пъти на ден

➤ Лека храна

➤ Малки количества – да се събира в шепите Browse for your content using the Insert Flash or Import Video dialog.

1. Съмишленици – и у дома, и на работата, и в спорта и в свободното време най-вече

Стъпка по стъпка

1. Не прекалявайте, оставяйте си сила и скрити запаси за останалата част от живота и ежедневието си
2. Животът е най-хубав и интересен, когато можем да се радваме на многообразието му, не се вманиачавайте в една посока
3. Още преди да започнете, трябва да сте наясно с незгодите, които Ви чакат, да ги приемете и да сте готови за предизвикателството
4. Отплатата неминуемо ще дойде – след месец, два, пет... В зависимост колко неприродосъобразно сме живели в предишния период и колко дълго сме живели зле.
5. Когато почувствате вътре в себе си промяната, тя ще стане и видима.
6. Толкова ще се изненадате и радвате, че чак ще се прирастите към комплиментите на останалите

Предизвикателството

1. “Кой е следващия ти проект? Сега кой връх си набелязала?”
2. Постигнатото трябва да се отстоява – и физически, и психически – трудът не свършва с еднократното стягане или отслабване
3. Здрав и хубав – проект за цял живот
4. Учи се, чети, обогатявай знанията си, експериментирай
5. Преди да пристъпиш към вид спорт или към хранителни добавки, внимателно проучи въпроса, какви биха били всички ефекти от тях
6. Съветвай се с професионалисти, не се срамувай да питаш и да отделиш време и средства за здравето си и добрия си външен вид
7. Бъди упорит, настойчив, дисциплиниран – и така завинаги, независимо от сезоните, от грижите, от заобикалящите ни
8. Увеличай останалите, не допускай те да те увлекат в униние и мързел

Как го постигам

1. Утрешният ден започва днес – обичам да съм си свършила
• набелязаните задачи, инак не мога да спя; лягам рано
2. Ставам рано, но понякога се излеждавам
3. Домакински задачи, сутрешно бързване. Винаги закузвам, но леко
4. Спорт – около 1 час аеробен спорт и упражнения за сила и разтягане накрая – общо около 1:30 минути, през ден
5. Когато мога си позволявам масажи – спортни силни масажи на цялото тяло
6. От 10ч. съм на работа, пия по 2-4 кафета на ден, по 1,5 – 2 л вода, билкови чайове
7. За съжаление не винаги обядвам топла храна. Нося си плодове, в офиса винаги имам торбичка с ядки, мюсли и стафиди. Ям през цялото време
8. Най-добре е да хапна към 16- 17, но не винаги успявам
9. Вечеряме в 18-19ч. Редовно пия по чаша вино, не обичам концентрати

Как помагам на организма си да се бори със стреса

1. Витамини и хранителни добавки – да и то всеки ден
2. Какви видове
3. Старая се да бъдат натурални, а не синтетични
4. Сменям, подменям, чета, не ползвам дълго едни и същи, макар да бъдат от един производител
5. Интересувам се, питам лекари, правя си програми
6. Редувам работа с почивка, не прекалявам с тренировките
7. Програма – балансирана програма за работа, почивка, тренировка и правилно хранене, както и добавки