

VYPNI SÍŤ

ZAPNI SEBE!

Počítač, hry, FB, web, Instagram, let's play, Twitter. Tato slova jsou jako silné magnety, ke kterým jsme denně přitahováni. Skoro každý z nás se alespoň jednou ponořil do světa her, aby zažil vzrušení z boje a radost z výhry. Nejspíš i většina z nás čekala večer, s mobilem pod polštářem, kolik lajků přibude pod naší novou profilovkou. A kdo z vás se netešil po škole domů, neboť oblíbený youtuber zrovna dnes má „postnout“ nové let's play video z vaší oblíbené hry? Počítač, mobil a tablet nejsou pouhými technickými přístroji, ale často v našem životě působí jako vesmírné černé díry, které svým vlivem deformují časoprostor a žádnému objektu, včetně myšlenek, nedovolí opustit sféru jejich vlivu.

Naštěstí my lidé nejsme pouhá hmotná tělesa, která musí neodvratně kroužit po pevně daných orbitech. Máme inteligenci, máme vůli a především máme touhu. Co nás nutí hrát hry? Vedle nudy je to především touha stát se hrdinou. Na počítači můžeme být chvíli tím největším bohatýrem, ale je zřejmé, že mezi virtuálním a reálným, hmatatelným hrdinou je veliký rozdíl. Skutečný hrdina nemusí být ani ten, kdo usekává hlavy drakům a princezny osvobozuje obden, ale především ten, kdo překonává sám sebe. Nabízíme vám dobrodružnou výpravu do dračí sluje, kde na vás bude chrlit oheň lenost a cenit zuby pohodlnost. Dotírat na vás budou včerejší nesplněné úkoly a na záda budou útočit promarněná předsevzetí. Pokud se chcete s námi vydat na hrdinskou výpravu, stačí udělat pouze jediné – vypnout počítač, mobil i tablet a zapnout sám sebe. Cesta hrdinů začne v pondělí 9. května a připojí se k ní čtenářky časopisu IN! společně s mnoha kluky a děvčaty ze Slovenska. Nás všechny spojí touha osvodit se od sítě a přemoci sám sebe. Tento společný program bude trvat šest dní až do 14. května. Těchto šest dnů se vám může stát průvodcem a návodem do dalších týdnů, neboť naším hlavním cílem je stát se hrdinou.

DEN ÚVODNÍ, pondělí 9. května

Pustíme se do toho! Hrdina musí mít nejen statečné srdce, ale i silné paže. Pro nás pro kluky jsou síla a vytrvalost důležité. Nemusí být z každého kulturista, ale síla těla a schopnost překonávat fyzické překážky, dávají sílu i k překonávání každodenních problémů. Kdo dokáže zatnout zuby a překonat únavu na hřišti, dokáže i vypnout počítač a opustit sebezajímavější hru. Cviky, které jsme pro vás vybrali, jsou zaměřeny na trénink tzv. středu těla. Jde o oblasti beder, pánve a břicha, kde se nachází až 29 různých svalů. Tyto svaly se zapojují do téměř každého pohybu, jsou zodpovědné za stabilitu těla a udržení rovnováhy. Pevný střed těla poskytuje základnu pro veškeré další cvičení.

Samotný cvik je velice jednoduchý: zaujměte stejnou polohu jako na

obrázku a vydržte v ní zhruba 30 až 40 vteřin podle vaší osobní výkonnosti. Dávejte pozor, abyste měli záda skutečně v rovině. Po týdnu zkuste přidat pět vteřin, až dosáhnete jedné minuty. Případně cvičte v sériích. Minutu si odpočítejte a zařaďte jedno až dvě opakování. Pokud ve cviku dosáhnete jistoty, můžete ho střídat s variantou podle druhého obrázku.

DEN NADŠENÍ, úterý 10. května

Cvičení nerozvíjí pouze tělesnou stránku člověka, ale i duševní. Kolikrát není chuť obětovat ani těch čtyřicet vteřin, kolik různých důvodů si dokážeme během chvíle vymyslet, abychom nemuseli rozvinout karmatku a začít cvičit. Odkládání úkolů na zítřek je problém každého z nás. Čím déle budeme boj s tímto nešvarem odkládat, tím větší s ním budeme mít později problé-



my. Hrdiny se nestaneme pouze sněním, co všechno bychom mohli udělat, ale tím, že to skutečně uděláme. Odložme mobil, vypneme si oznamování nových příspěvků na FB a pustíme se do díla.

Napište si na papír vše, co jste měli splnit a stále jste neudělali. Mohou to být úkoly do školy, sliby, že každý den vynesete koš, návštěva prarodičů a mnoho dalšího, co tíží vaše svědomí. A pak začněte proměňovat slova v činy! To je skutečný hrdinský skutek. Odměnou vám bude dobrý pocit ze splněných úkolů a přeškrtnutého seznamu. Odteď si vždy pište seznam všech úkolů, které jsou před vámi.



DEN PRVNÍCH TĚŽKOSTÍ, středa 11. května

Byl večer a bylo jítro, den třetí. Den kdy Hospodin stvořil nebeská tělesa, aby oddělovala den od noci. Po pravidelném cvičení už začínáme cítit ozývající se břišní svaly. Po včerejším zápase s nesplněnými úkoly se nám chce zůstat o chvíli déle v posteli. Ale právě o tu chvíli jde. Ostatně celý náš život je složen ze samých chviliek. Chvilku se koukneme na web, chvilku na FB, chvilku si zahrajeme na počítači a den se ztratí v nenávratnu. „Dej mi



ještě chvíli!“ je novým moderním zaklínadlem. Pojdme společně zahájit hrdinný boj o chvíli.

Místo první ranní kontroly telefonu obětujte tento čas Bohu. Poděkujte, že jste přečkali noc, a poproste za přicházející den. Chvilku času věnujte Stvořiteli před každým jídlem. A večer, místo oblíbené počítačové hry, zkuste nalézt alespoň dvě malé chvíli, abyste mohli děkovat, prosit a chválit. Cesta do věčného Království je dlážděna nepromarněnými chvílkami.



DEN NEJSILNĚJŠÍCH POKUŠENÍ, čtvrtek 12. května

Již čtvrtý den překonáváme sami sebe. Zcela nutně se musí dostavit únava a s ní touha trochu si ulevit. Byla by škoda sejít z nastoupené cesty, ale přesto udělejme změnu. Zatím jsme se věnovali většinou sami sobě, je čas začít myslet i na druhé.

Sluchátka na uších a oči přilepené na monitoru. Jak často jsme takto ohlušeni a oslepeni? Ztraceni sami v sobě, bez kontaktu s vnějším světem. Stačí vypnout mobily a počítače a rozhlédnout se kolem sebe. Zkusme pouze vnímat a poslouchat naše kamarády a spolužáky. Možná zjistíme, co vlastně potřebují, po čem touží a čím jim můžeme pomoci. Nejlepší přítel je ten, kdo dokáže nejlépe naslouchat.

albu či rochetu a společně se svými kamarády se postavte k oltáři. A samozřejmě před mší svatou vypněte telefon! Nebo ho radši nechte doma.



DEN VÍTĚZSTVÍ, sobota 14. května

Vydrželi jste až dodnes? Prošli jste si únavou, nedostatkem odhodlání, a přesto jste se nevzdali? Právě jste byli pasováni na rytíře vytrvalosti a hrdiny houževnatosti. Zvítězili jste v tom nejtěžším boji, v boji se sebou samým. Přesto nepolevujte a pokračujte v tom, na co jste si během týdne zvykli. Pamatujte na to, že v životě je důležitá každá chvíle.

Pokud chcete zjistit, jak si v tomto boji vedli další čtenáři a čtenářky, navštivte facebookové stránky časopisu IN!, najdete další pokyny k projektu „Vypni síť, zapni sebe“ a můžete se podělit i o své vlastní zkušenosti v knize hostů na stránkách www.tarsicius.cz.