

Biohacking mindset scorecard



Meno	<input type="text"/>	Dátum	<input type="text"/>
------	----------------------	-------	----------------------

Mindset	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Teraz	Cieľ
1 Žijem dlhý a zdravý život	To ako dlho žijem, je úplne mimo moju kontrolu. Je to dané genetikou, správaním môjho okolia. Je jedno, čo si myslím o tom ako dlho budem žiť. Dĺžku môjho života neviem ovplyvniť.			Chcel by som prežiť dobrý a zdravý život, ale neviem ako na to. Robím to, čo robí moje okolie. Očakávam, že sa dožijem cca toľko ako moji predkovia.			Svoje zdravie a kondíciu mám pod kontrolou, snažím sa robiť pozitívne zmeny v strave, v spôsobe ako používam svoje telo a/alebo cvičím. Nemám žiadny konkrétny cieľ, chcem sa cítiť lepšie.			Správam sa tak ako keby som mal žiť dlhý život. Mám v hlave presné číslo, koľko rokov sa chcem dožiť a svoje dennodenné aktivity a ciele prispôbujem tomuto cieľovému veku.				
2 Zdravo spím	Spánok je strata času. Pravidelne sa stimulujem energy drinkami alebo kofeínom, aby som ho minimalizoval. To, či som unavený je znak toho, že sa musím stimulovať.			Nad spánkom nijak nerozmýšľam. Keď zaspím, zaspím. Ráno mám budík a zobudím sa naň. Niekedy to bolí. Cez víkend si doprajem dlhší spánok.			Mám pravidelnú rutinu, spím koľko moje telo potrebuje, pravidelne v rovnaký čas zaspávam aj zobúdzam sa. Väčšinou sa zobudím ešte predtým ako mi zazvoní budík.			Spánok je rovnako dôležitý ako bdenie. Telo sa regeneruje. Sledujem jeho dĺžku a najmä kvalitu a robím nápravné opatrenia. Spánok je mojím základným nástrojom na zdravý, produktívny a šťastný život.				
3 Zdravo sa stravujem	Jem keď som hladný, obedujem menučko v kantíne alebo lacné jedlo z potravín. Pri výbere jedál sa orientujem podľa ceny alebo podľa toho, čo mi chutí. Ak v kaviarni nemajú veterník, už tam neprídem. Zdravé jedlo mi nechutí.			Mám základnú filozofiu ohľadom stravovania. Sledujem konkrétnu diétu alebo preferujem kvalitnejšie potraviny. Nemám vždy pevnú vôľu na to, aby som túto filozofiu dodržiaval. Často ju mením na základe trendov.			Experimentovaním som prišiel na to, ktoré jedlo je pre mňa najlepšie. Radšej si dám jedno kvalitné jedlo denne ako tri nekvalitné.			Jedlo je základným stavebným kameňom môjho tela. Jem iba to, čo je pre mňa najlepšie a je to jednoduché. "Nepodvádzam" sám seba - vyhýbam sa tomu, čo môjmu telu nerobí dobre, dávam mu všetko, čo mu dobre robí. Diverzifikujem.				
4 Telo používam správne	Väčšinou sedím v práci, pred telkou a pri počítači. Všade chodím autom alebo dopravou. Preferujem stálu konštantnú teplotu. Telo mám iba na to, aby som mohol rozmýšľať a keď s ním budem mať problém, pôjdem k doktorovi.			Chodím pešo a trochu športujem - hodinu za týžden pohybu na ihrisku stačí. Občas si zaplávam.			Mám aktívny pohybový program, ktorý pozostáva z aeróbných a anaeróbných aktivít. Robím jeden konkrétny typ športu.			Aktívne využívam superkompenzáciu tela. Učím ho nové veci a odovďačí sa mi novými schopnosťami. Chronologicky starnem, ale moje telo sa stále zlepšuje. Moja myseľ je neoddeliteľná súčasť tela.				
5 Telo mám pod kontrolou	To aké mám telo je dané mojimi génmi a návykmi z detstva. Som taký aký som.			Je dôležité čo robím so svojim telom, snažím sa mu aktívne neškodiť. Telo starne prirodzene s vekom a nemôžem s tým nič robiť.			Môžem ovplyvňovať a zlepšovať ako moje telo funguje. Môžem spomaliť starnutie, vyľečiť si niektoré veci o ktorých som si myslel, že sú vrodené.			Takmer nič nie je dané, všetko sa dá vylepšovať. S pomocou moderných poznatkov, experimentovania a ochotou skúšať nové veci. Mám svoje telo (a myseľ ako súčasť tela) pod kontrolou. Mám plán ako sa zlepšovať.				
6 Menežujem stres	Či som v strese nijak nesledujem. Kto v dnešnej dobe nie je v strese?			Viem, že som v strese, ale neviem čo s tým robiť. Stres je spôsobený mojím okolím. Musel by som zmeniť prácu, partnera alebo iné veci mimo moju kontrolu.			Proti stresu sa snažím bojovať. Chodím na jógu alebo meditujem. Stres dokážem ovládať pomocou aktivít, ktoré ma vyrelaxujú (napr. jóga, meditácia, pobyt v prírode, záľuby, ...)			Sledujem svoje telo, viem kedy má chronický stres a čo s ním. Vystavujem sa akútnemu stresu (HIIT, ľadové sprchy, šport, ...). Vonkajšie faktory (partner, práca, ...) preberám pod svoju kontrolu.				
7 Optimálne zdravie nie je absencia choroby	Keď som chorý, idem k lekárovi. Ak nekašlem, nemám teplotu a nič ma nebolí, som zdravý.			Ak som zdravý, neznamená to, že nemám na svojom zdraví čo vylepšovať. Nevie si však predstaviť, ako dosiahnuť dlhodobé zlepšenie môjho zdravotného stavu ďalej ako za vyliečenie z choroby.			Každý má svoje optimum, ktoré je možné dosiahnuť, ale zaň nie je možné ísť. Narodil som sa s nejakými prirodzenými obmedzeniami toho, kam môžem rásť. Tie som ale ešte nedosiahol, takže mám priestor zlepšovať sa po túto hranicu.			Prichádzam na nové poznatky, aplikujem ich a zlepšujem sa. Objavujem nové rozmery mojich schopností - aj také, o ktorých som predtým netušil. Neustále vylepšujem svoju pamäť, produktivitu, telesné schopnosti, množstvo energie a svoje šťastie.				
8 Biohackerský rast	"Trendy" v stravovaní a zdraví ma nebavia. Každú chvíľu je aj tak nová diéta, neoplatí sa nič skúšať, pretože aj tak príde niečo nové. Robím stále to isté.			Ak je nejaká magická tabletká, ktorá mi vyrieši problém, rád si ju dám, ak nebude príliš drahá.			Skúšam rôzne diéty, doplnky stravy a formy pohybu. Pravidelne chodím na preventívnu prehliadku. Občas mám problém s pevnou vôľou. Dlhodobé zmeny sú pre mňa ťažko udržateľné.			Nebojím sa experimentovať. Je mi jedno, čo si o mojich experimentoch myslia iní ľudia. Experimentovaním som zistil, čo práve mne robí dobre, čo nie a vďaka tomu dokážem byť každý deň lepším človekom. Zmeny sú vďaka tomu jednoduché.				
Scorecard	➡➡➡➡				➡➡➡			➡➡➡➡			➡➡➡➡			