

# Novak Djokovic: Meditace, jóga a veganství pomohly formovat můj úspěch



Letošní vítěz Wimbledonu o tom, jak mu změna jeho životního stylu pomohla změnit hru.

I mezi elitními sportovci je Novak Djokovic známý svou oddaností čistému stravování.

Již v loňském roce požádal časopis Amuse jednoho z nejlepších hráčů ATP, aby se podělil o pár tipů, jak vylepšit svou vlastní kondici a zdraví.

## **Upravte svou stravu**

„Moje nesnášenlivost lepku byla objevena v roce 2010. Předtím jsem ani nevěděl, co lepek je. Také jsem ze své stravy odstranil mléčné výrobky a rafinovaný cukr, což je možná ještě důležitější než lepek samotný. Myslím, že to pomohlo. Nejenže jsem v nejlepší fyzické kondici za celou svou dosavadní kariéru, ale mé zdraví je na vyšší úrovni a po náročných trénincích se lépe zotavuji.“

## **Meditujte!**

„Meditaci a jógu dělám z potřeby mít optimální stav mysli, míru a klidu a zároveň štěstí a radosti. Každý má své způsoby, jak dosáhnout stavu vědomí, kde je vám dobře, máte dobrou náladu a cítíte lásku k sobě i k lidem kolem vás, k planetě. Snažím se tak v životě sladit s tímto druhem přístupu a myšlení.“

## **Zapomeňte na své obavy**

„Pracuji velmi tvrdě každý den, abych neměl strach. Myslím, že obavy jsou největším nepřítelem nás všech ve všech aspektech našeho bytí, ať už děláme cokoli. Kdybych věnoval příliš velkou pozornost svým strachům, tak bych nebyl schopen dosáhnout toho, co mám.“

## **Zadejte novou dimenzi svému vědomí**

„Před třemi lety jsem se stal poprvé otcem a dnes je má žena opět těhotná. Od té doby se můj život i po tenisové stránce velmi změnil. Ne snad, že bych neměl dostatek motivace nebo netoužil vyhrát, ale snažím se si více uvědomovat sám sebe jako člověka než pouze jako hráče tenisu. Nalezl jsem tak novou dimenzi vědomí. Když se vracím domů, odložím tenisovou raketu a plně se věnuji rodinným povinnostem, které mě těší. Tohle všechno mi přináší pocit klidu a velkého uzdravení.“

## **Pozitivní mysl**

„Snažím se soustředit na pozitivní emoce, které mě ženou kupředu, jako je vášeň, radost a čistá inspirace pro hraní sportu, který miluji. Musím se vždy vracet k jádru: skutečnost, že mě baví jen držet raketu a hrát si každý den, ať už výsledek dopadne jakkoliv. Zkrátka mít radost ze hry. Nejde jen o to vyhrát či prohrát.“

- zpracovala: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com