magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 4. 3. 2018 | Petr Žítek

Kde není silná vůle - pomůže změna prostředí. Jak to funguje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kde-neni-silna-vule---pomuze-zmena-prostredi.-Jak-to-funguje__s10012x10845.html

Každý si už někdy řekl, že se změní. Ani vy nebudete nejspíš výjimka. Možná jste chtěli začít jíst zdravěji, přestat pít alkohol, víc cvičit nebo skončit s kouřením. Jak dlouho vám to vydrželo, týden, dva, nebo dokonce měsíc? To je obvyklá doba, po které končí většina předsevzetí. Co když za to ale nemohla vaše slabá vůle, ale také prostředí?

Za selháním vůle hledej i vliv prostředí

Když to chceš, dokážeš to. Nic není nemožné. Kdo chce, hledá způsob, kdo

nechce, hledá výmluvu. Tyto hesla zaslechl nejspíš každý. Dodávají odvahu a motivaci. Přináší potřebnou změnu perspektivy. Jenže prozření obvykle netrvá dlouho. První nadšení opadne a po něm následuje dřina a nezdar. Ne nadarmo se říká, že cesta do pekel je dlážděna dobrými úmysly. **Problém ale nemusí být ve vás. Problém může být i v prostředí a přidružených návycích.** Roztočte spirálu úspěchu.

Jak prostředí a zvyky lámou vůli

Pokud jste **zvyklí dát si cigaretu k alkoholu,** odepřít si ji v takové situaci bude mnohem těžší. Jindy zas tím demotivujícím nemusí být zvyk, ale nepochopení okolí nebo nevhodné prostředí. Návštěva rodičů či prarodičů je právě takovým případem. Podobné setkání je nejednou spojeno i s nezdravou hostinou. **Nechcete urazit, a proto si dáte: knedlíček, zelíčko, vepřové, pivíčko a zákuseček. Tím začne plejáda výjimek z předsevzetí, později i jeho konec.** Stejná situace hrozí i při pravidelné návštěvě baru nebo restaurace s přáteli. Jejich nepochopení a pozdvižené obočí, popřípadě výčitky, že kazíte legraci a nedržíte partu, mohou stát na počátku konce jakéhokoliv odvážného závazku. Jak jíst zdravěji?

Změň prostředí, změníš tím sebe

- **„Změním prostředí“ se řekne opravdu lehce. Jenže skutek utek.** Nic není tak snadné, jak se zdá, ale nic není ani tak složité. Občas stačí jen málo. Jako si člověk navykne na cigaretku k alkoholu, může nějaký čas bez alkoholu narušit tento zvyk natolik, že po čase bude i s alkoholem cigareta nezvyk.
- **Vytvoření nových návyků je proto základ.** Jakmile člověk překoná prvotní pokušení, může se opatrně pokusit vrátit ke starým zvykům, popř. do starého prostředí. Pokud máte však s odvyknutím velké problémy, řešením není jen přerušení zvyku a omezení návštěv „nebezpečného“ prostředí, ale i návštěva míst a lidí, u kterých se váš zlozvyk nesetkává s pochopením.
- Je obtížnější jíst nezdravě ve vegetariánské restauraci než v české hospodě. **Je obtížnější jíst nezdravě, když i váš partner jí zdravě.** Síla prostředí najednou nezpochybňuje vaše rozhodnutí, ale zpochybňuje rozhodnutí nechat toho. **Právě tato změna vám tentokrát může pomoci změnit se. Konečně!**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz