magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 2. 2013 | jra

Dlouhodobá motivace. Jak na ni?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dlouhodoba-motivace.-Jak-na-ni__s10010x7563.html

Známe to všichni. Do něčeho se pustíme, ale po čase se naše předsevzetí vytrácí a my ze svých cílů pomalu, ale jistě slevujeme. Proto vám přinášíme několik tipů, jak zůstat dlouhodobě motivovaný.

Najít motivaci není ze začátku těžké, ať už chceme hubnout, pravidelně cvičit nebo změnit svou stravu k lepšímu. Pro celkový a trvalý výsledek je však důležitá zejména dlouhodobá motivace. A té pomáhají následující postupy.

Stanovte si krátkodobé a jasné cíle

Chtít zhubnout 30 kilo je pořádně velký úkol a jeho rozsah může člověka spíše odradit. Proto je dobré stanovit si menší cíle – jako například zhubnout za tento měsíc tři kila. Tato předsevzetí pak svědomitě plňte a než se nadějete, dosáhnete svého původního záměru.

Postupujte pomalu a nechtějte všechno naráz

Cesta za vysněným cílem vyžaduje často uskutečnění celé řady změn. Pokud se do nich pustíte najednou, šance, že je hladce začleníte do svého života, je malá. Změny realizujte postupně – každý týden zaveďte jednu dvě menší. Můžete například vynechat svůj každodenní sladký dezert ke kávě anebo jít 3x týdně z práce pěšky. Postupně přijmete za své veškeré aktivity a hlavně se pro vás stanou běžnou rutinou, stejně automatickou jako třeba čištění zubů.

Zapisujte si své pokroky

Radujte se z každého úspěchu a ty větší si nezapomeňte zaznamenat. Až vás čas od času přepadne pocit, že se progres zastavil nebo že vám veškerá námaha nestojí za to, stačí se na list podívat a hned se budete cítit lépe.

Sdílejte své cíle a nejděte si parťáka

O svých záměrech nemusíte každému vykládat na počkání, ale je dobré, když to vaši blízcí vědí. Nebudou vás pak zbytečně nutit do věcí, které se s vaší snahou neslučují. Velkou vzpruhou pro motivaci je osoba, která usiluje o to samé. Můžete spolu probírat problémy, radit si a vzájemně se podporovat. Jako

ve vztahu i zde platí, že ve dvou (v tomto případě i ve více) se to lépe táhne.

Vyhněte se přístupu „všechno, nebo nic"

Náš život není šablona. Přes všechno plánování a snahu se v něm často vyskytují situace, které neovlivníme. Když nestihnete svou pravidelnou svačinu nebo musíte na služební cestu, kde nebudete mít možnost cvičit, neznamená to, že teď se vše hroutí. Vaši dlouhodobou snahu takovéto výpadky vážněji nenaruší. Takže na to pamatujte a berte i nepříjemnosti pozitivně.

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