magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 12. 2020 | Tomáš Lebeda

O předsevzetích a jak dosáhnout jejich splnění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/O-predsevzetich-a-jak-dosahnout-jejich-splneni__s10012x19059.html

Měl/a bych zhubnout, začít se hýbat, změnit jídelníček, přestat kouřit, víc se věnovat rodině... Hned prvního začnu! Ano, první týden v lednu to funguje a v třetím už předsevzetí začínají skřípat. Jak to právě letos hravě zvládnout?

Naplňte novoroční předsevzetí hravě

Proč zrovna novoroční předsevzetí? Většina z nás přelom roku vnímá jako **nový začátek**, jsme v euforii z vánočních svátků, ze setkávání s příbuznými, lidmi,

na které jsme neměli celý rok čas, z volných dnů. Jak určitou povznesenost nad svými plány přetavit do reálného života? Jde to!

- **Splňte si vysněné cíle**, neustupujte a jděte za svými sny.

Rada první: Zapomeňte na předsevzetí

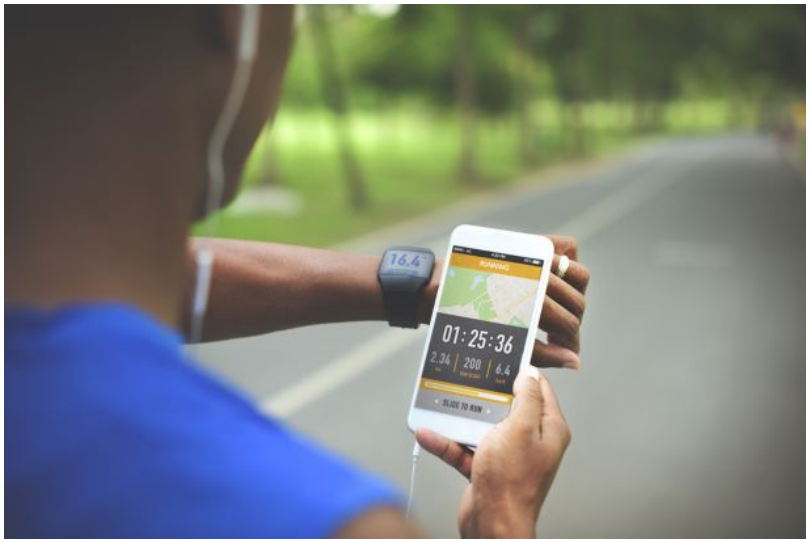
> „Každá úspěšná změna musí začít **JÁ CHCI.** Nesmí začínat měl bych, musím, někdo jiný po mně chce," upozorňuje psycholožka Zuzana Douchová a pokračuje: „**Rozhodnout se pro změnu vnitřně a sám je pro celý proces zásadní**. Zapomeňte na vyřčené předsevzetí. Po svátcích si sami v sobě ujasněte, co doopravdy chcete, co vás ke změně inspiruje a co tím získáte. Dlouhodobá změna je možná pouze tehdy, **děláte-li ji pro sebe**!"

Rada druhá: Nechtějte vše hned

Statistiky jsou v souvislosti se změnou životního stylu neúprosné. Čísla uvádějí, že dvacet procent Čechů si stejné předsevzetí dalo již pětkrát za sebou. Byli neúspěšní. To nechceme, a proto se zkusme zamyslet nad druhou radou, která říká: Nechtějte vše hned.

„**Obvykle chceme hned příliš radikální změnu**, případně toužíme doslova překopat život příliš mnoho předsevzetími. Důležité je nastavit si cíl takový, abychom jej byli schopni zvládnout a stihli být při všem úsilí šťastni,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

- Je proto vhodnější nastavit si **blízké či snazší cíle**.



V současné moderní době nám k tomu mohou dopomáhat například **mobilní telefony či speciální hodinky**. Pokud máme úmysl více se hýbat, lze si v aplikacích nastavit čas, který chceme pohybu věnovat a u každého následujícího dne/cvičení si přidávat.

Stejně je to možné v případě **odvykání kouření,** kdy se vám bude zobrazovat, kolik jste za den ušetřili, když jste si nezapálili.

Nejste-li příznivci technologií, **udělejte si plán cílů třeba v diáři nebo kalendáři**, den po dni si rozplánujte, čeho chcete dosáhnout. Večer před usnutím si pak v klidu zhodnoťte úspěšnost a připište si postřehy, které vás dokážou **posunout dále**.

Rada třetí: Svěřte se a pokroky oslavujte

Když se rozhodnete pro splnitelné novoroční předsevzetí, je vhodné se svěřit rodině, přátelům. **Podpora je skvělá**. Každý úspěch můžete společně probrat, oslavit. Berete-li životní výzvu jako překvapení, pak je dobré i v případě, že používáte moderní technologie, **psát si poznámky ve stylu deníku.** Jednou týdně, za čtrnáct dnů, si je pročíst a zhodnotit si je.

Rada čtvrtá: Připravte se na krizi

Není cesta bez překážek, a proto je důležité se na ně dopředu připravit.

> „Krizové události změnu často naruší, pak je dobré ji raději přerušit, než se ještě více stresovat. Je důležité naučit se dočasně zmírnit či **přerušit nový způsob života <u>vědomě</u>**. Například při hubnutí se netrápit na oslavě, na níž jít musím, a naplánovat si hřešení," konstatuje psycholožka.

- Následně se však co **nejdříve zase vrátit zpět** do nového režimu. Je třeba si uvědomit, že překážkou pro nás nikdy není samotná překážka, ale naše reakce na ni. A nyní si ještě jednou přečtěte předchozí větu.

  „**Kdo je připravený, toho nic nezaskočí.** Pokud se překážky opakují a brání ve změně, je vhodné se netrápit a vyhledat pomoc - psychologa, psychoterapeuta, kouče," doporučuje Zuzana Douchová.

Rada pátá: Dejte si čas

Zpočátku změny životního stylu budete cítit nadšení i sebevědomí. I když se dokážete poprat se všemi nástrahami, a dokonce začnete **pociťovat pozitivní změny**, začnete hubnout, dětem se zlepší prospěch, protože se jim budete více věnovat, úsporu za nevykouřené cigarety hmatatelně vidíte v peněžence, může dojít **k poklesu**

motivace.

Pocit **"dosáhl jsem svého vysněného cíle"** bývá zavádějící. Takzvaná udržovací fáze je záludná.

> „Jde o období nutné pro upevnění nově vzniklých vzorců chování," vysvětluje Zuzana Douchová.

- Obvykle jde o dobu půl roku, ale **jistotou bývá až celý rok**. Je třeba umět se poprat s nástrahami, které každé nové roční období představuje pro náš nový život.

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