



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

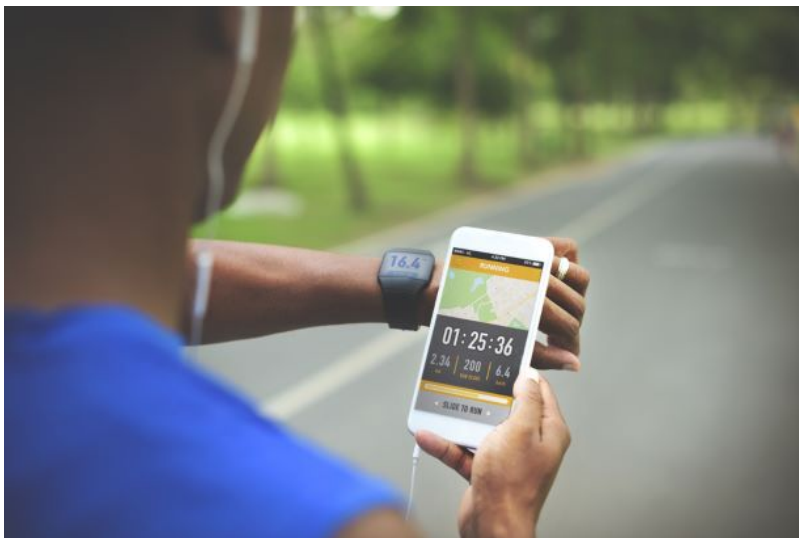
„Každá úspěšná změna musí začít **JÁ CHCI**. Nesmí začínat měl bych, musím, někdo jiný po mně chce,“ upozorňuje psycholožka Zuzana Douchová a pokračuje: „**Rozhodnout se pro změnu vnitřně a sám je pro celý proces zásadní**. Zapomeňte na vyřčené předsevzetí. Po svátcích si sami v sobě ujasněte, co doopravdy 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 vědomě**. 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 přečtete 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 **pocítovat 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 © 2025

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