



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 9. 4. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

# Změna a budování nových návyků chytře a natrvalo

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zmena-a-budovani-novych-navyku-chytre-a-natrvalo\\_\\_s10012x19625.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zmena-a-budovani-novych-navyku-chytre-a-natrvalo__s10012x19625.html)

Pojďme na změnu chytře. Touha něco důležitého změnit má často velké oči a očekávání. Životní návyky jsou hluboko zažitě. Správně stanovený cíl, víra v sebe sama a samozřejmě i podpora velmi zvyšují šanci na skutečnou životní změnu, která vydrží.



## **Opakovaná předsevzetí**

Mnoho lidí si dává opakovaně předsevzetí, posudte sami, jak často slyšíte

kolem sebe věty typu: „tak a od zítra žádná čokoláda“, „od pondělka držím dietu“ a doplňte si sami. Neurčitá za to naprosto radikální prohlášení, která se málo kdy dočkají naplnění. Máme totiž tendenci mít příliš velké oči, životní návyky, jak dobré, tak ty špatné, máme vpité hluboko do kůže a nelze je změnit přes noc.

**Aby se vaše motivace ke změně a k budování nových návyků nerozplynula jako pára nad hrncem, půjdeme na to tentokrát jinak a chytře.**

## **Jak na úspěšnou trvalou změnu**

1. Správně definujte cíle! Jasně a konkrétní, aby bylo zřejmé, že jste byli v jejich plnění úspěšní. Správný cíl.
2. Věřte si, že výzvu zvládnete!
3. Nikdo není dokonalý! I na vás přijde slabá chvíle, nic se vám nebude dařit a vrátíte se k původním zlovykům. V tom případě je důležité nepodléhat myšlenkám typu: „jsem bez vůle“, „nemá to cenu“.
4. Napojte na změnu pozitivní emoce! Pro udržení motivace je důležité, aby vám na cestě za změnou bylo příjemně. Když je cíl veliký a cesta nelehká, negativní emoce často převálcují rozum. Je zcela přirozené, že člověk je svou podstatou tvor líný a hledá co největší pohodlí a bezprostřední blaho.

5. Obklopte se lidmi, od kterých budete dostávat laskavou podporu a odbornou pomoc. Šance na skutečnou změnu se mnohonásobně zvýší.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)