



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 7. 2. 2022 | Mrg. Alena Vídeňská

Nejsem ledňák aneb Jak neztratit motivaci!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejsem-lednak-aneb-jak-neztratit-motivaci!__s10012x20208.html

Nový rok, nové výzvy, nová přesvědčení, nové „JÁ“. S nově přichozím rokem se obvykle očekává, že člověk bude něco měnit. Svůj šatník, svá kila, své tělo. Dáváme si nesmyslná předsevzetí. Pár týdnů v lednu tak fitka praskají ve švech, ale konec měsíce tvoří opět ti stejní „starousedlíci“ a ledňáčci nikde? Proč nebýt ledňákem a jak neztratit motivaci (nejen) při hubnutí?



- Začít se změnou můžete hned. Nemusíte přeci čekat na pondělí, nový měsíc, nový rok... Stačí se pro změnu rozhodnout a nastavit si to v hlavě. To je první krok k úspěchu. Vše totiž začíná v naší mysli.

Jak tedy začít a motivaci si udržet?



1. **Nastavte si to v hlavě** - nejdůležitější úkol, umět se rozhodnout a svého rozhodnutí se držet.
2. **Stanovte si reálný cíl** - jasně si definujte, proč změnu chcete (zhubnout, cítit se lépe, zlepšit své zdraví,...).
3. **O svém záměru řekněte svému okolí** - pokud myšlenku vyslovíte nahlas a zasvěťte do ní i své okolí, stává se pro vás více závaznou.
4. **Svůj cíl si rozplánujte na dílčí mety** - menší cíle znamenají menší stres. Je lepší si představit, že chcete zhubnout dvě kila, místo deseti. Až zhubnete ty dvě, snažte se ale stejným způsobem o ta další.
5. **Obrňte se trpělivostí a nechtějte všechno hned!** - dejte tomu čas. Jen

si řekněte, jak dlouho vám trvalo, než jste se dostali do určitého stádia, kdy cítíte, že změna je nutná. Třeba i tak dlouhou dobu bude trvat, než změny docílíte.

6. **Hledejte cesty a způsoby** - nevymlouvejte se, vše jde, když se chce.
7. **Připravte si krizový plán a nevzdávejte to** - nenechte se odradit jedním neúspěchem, ale bojujte dál. Jedna snědená sušenka nemusí zabít veškerou vaši snahu.
8. **Čtěte blogy, články o cvičení a zdravém životním stylu** - snažte se, aby se změna stala vaší součástí. Zajímejte se o nový životní styl, [zkoušejte nové recepty](#).
9. **Inspirujte se druhými, ale nesrovnávejte se** - motivujte se u jiných, najděte si parťáka, který půjde do změny s vámi. Nikdy se ale neporovnávejte. Každý jsme originál a každému sedne něco jiného.
10. **Dělejte to, co vás prostě baví** - hledejte na všem to pozitivní. Najděte si to „ono“ pro vás, co vás k danému cíli dovede.
11. **Hubněte, nebo dělejte veškeré změny pro sebe** - NE pro někoho jiného! - změny provádějte pro sebe. Nejhorší je, když se chcete změnit pro někoho jiného. Pak vám přesvědčení o tom, že to má být jinak, dlouho nevydrží.
12. **Zapisujte si své výsledky a odměňte se** - každý pokrok se počítá. Pochvalte se, odměňte se něčím, co vám dělá radost.

Co při změně funguje a co ne?



Pokud něco chceme změnit, chceme to obvykle **hned a co nejrychleji**, jinak nás to přestane bavit. Takto to ale opravdu nefunguje.

Všechno chce svůj čas. Rychlá a jednoduchá řešení nikam nevedou.

- Nefunguje žádná tabletky na hubnutí, nefunguje žádný čaj na pálení tuků, nefunguje žádná [extrémní dieta](#). Nemotejte se stále v začarovaném kruhu začátků a konců. Konečně si přiznejte, že musíte být trpělivá/ý, a jen

dlouhodobá změna může být udržitelná.

- U hubnutí nefunguje **nevhodné cvičení a špatná strava**. O tom snad ani nemusím nic jiného psát.
- „Dneska si dám ještě ten koláček a pak už nikdy.“ **Neříkejte si, že už „nikdy“**. Nikam to nevede. Opět se dostanete do nějakého zapeklitého kruhu. Raději si řekněte: „Ten koláček si dám jen jednou týdně a v ostatních dnech se budu držet svého plánu.“
- Změna nemusí ani fungovat, pokud jste z ní ve stresu. **Stres** je ničitel všeho dobrého, tudíž se snažte se změnou ztotožnit tak, aby vám naopak dělala radost.

Budte k sobě upřímní!



- U každé změny se raději zaměřte na to, aby byla pro vaše tělo dávkovaná postupně. **Používejte rozum, nevrhejte se do extrémů, berte všechno s mírou.**
- Pokud nevidíte ze své situace východisko, sedněte si v klidu „sami se sebou“ a hledejte příčinu, která vás nepustí do změn. **Nelžete si a upřímně si přiznejte, v čem může být háček.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe

[motivace](#) [motivace k pohybu](#) [předsevzetí](#) [zdravé sebevědomí](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#) [změním si život](#)

Copyright © 2024

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