magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 1. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Nezklamte se letos špatným předsevzetím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nezklamte-se-letos-spatnym-predsevzetim__s10012x20720.html

S novým rokem nový život, nový životní styl, přestat kouřit, neutrácet tolik peněz, jíst zdravěji, pravidelně cvičit, přečíst každý měsíc alespoň jednu knihu, každý čtvrtek zavolat babičce, zkrátit screen time, zhubnout… Každý Nový rok znovu. Vlastně i každý konec roku znovu – „od ledna začnu“. Máte to tak také? Zkuste se letos zdravými předsevzetími nezklamat a volte nejen ta přínosná, ale hlavně reálná.

Dávat si v životě předsevzetí je naprosto v pořádku a v životní cestě rozhodně záslužný krok. Ale jak na to, abyste se mohli také na konci roku odměnit skvělým pocit, že jste je skutečně dokázali dodržet a nezůstali jen u fáze jejich vyslovení v euforii pár minut po silvestrovské oslavě? Zkuste alespoň některé naše novoroční tipy.

Správná volba

Nemusíte zůstávat úplně při zemi, ale **volte opravdu taková předsevzetí, která dokážete sami ovlivnit a přijdou vám ze začátku i snadno zrealizovatelná.** Pamatujte si - jsou to vaše předsevzetí, vám mají přinést užitek a dobrý pocit. Předsevzít si tedy, že letos už konečně vyhrajete milion, asi není ta nejlepší cesta. Ve splnění takového předsevzetí hraje velkou roli náhoda, počet sázejících, počet losů v emisi, částka, kterou jste ochotní investovat. Pokud chcete vyhrát sázkou na sport, tak v neposlední řadě potřebujete i spoustu času na sledování zápasů a tipování dalšího výkonu. Je asi jasné, že tudy cesta ke splnění úplně snadno nevede.

Ujasněte si motivaci

Chcete přestat kouřit, protože… je to nezdravé? Nemůžete vyjít schody? Nestačíte na hřišti vlastním dětem? Už vám vadí, jak vás okolí upozorňuje na zápach? Je to drahé? Není to in? Nebo vám doktor řekl „přestaňte kouřit“? Je to pro vás opravdu argument s kouřením přestat?

Napište si všechny důvody, které vás pro váš záměr napadnou. Stačí to? Je pro vás některý opravdu zásadní? **Vyvěste si ho, nebo všechny na viditelné místo** - na každou stranu diáře, na pozadí v mobilu nebo v počítači, na zrcadlo v koupelně. Zkrátka kamkoli, kde je budete mít každý den na očích. Ve chvíli, kdy budete chtít svou cestu za změnou vzdát, si svoje důvody znovu připomeňte, zhodnoťte, jestli pro vás mají pořád stejnou váhu, nebo přidejte nové. Zase vás nakopnou k pokračování!

Viditelné výsledky

Předsevzali jste si, že v letošním roce prostě budete šťastnější? Proč ne? Je to krásné rozhodnutí. Ale měřítkem je jen váš osobní pocit. A když nevidíte změnu v čísle, třeba jako na váze při hubnutí, pocit spokojenosti často nepřichází. Prostě ho nevidíte. Ale **i takto abstraktní a naprosto individuální pocit, jako míra štěstí, měřit můžete.**

Pište si deníček, každý den si do něj zaznamenejte alespoň jednu věc, která vám udělala radost. Jestli máte rádi tabulky a grafy, založte si tabulku a vytvořte si svoji osobní škálu štěstí, radosti, pocitu prospěšnosti, kondiciogram... prostě čehokoli, co chcete měřit. Po dvou, třech měsících se potom ke svým záznamům vraťte. Teď už vidíte rozdíl?

Porcujte

Chcete uběhnout maraton, ale vloni jste sotva došli do parku? Pak asi ideální zkoušet celý maraton hned v lednu a mít pro zbytek roku splněno. **Plán si rozdělte na dílčí podúkoly**: začít chodit každý den na svižné procházky - popoběhnout - běžet celou vycházkovou trasu - přidat si další kolečko - proběhnout se na jiné, podobně dlouhé trati - zkusit půlmaraton - začít trénovat na maraton. Možná ho už letos nestihnete, ale na příští leden budete připravení.

Stejně můžete postupovat i s jinými velkými závazky. Třeba zhubnout 30 kilo bude určitě snazší, když si hubnutí rozdělíte na 3× 10 kg. Zdravý jídelníček bude lepší měnit postupně, každý týden či měsíc nové zdravé pravidlo, než změnit hned v prvním či druhém lednovém týdnu všechno najednou.

Jen jedno

Chcete změnit celý svůj život ve všech oblastech? To může být záslužný krok, ale kudy dovnitř? **Napište si seznam všech předsevzetí, která letos chcete dodržet. Pak si je očíslujte podle obtížnosti, a pokud s účinnou realizací závazků letos (opět) začínáte, vyberte to, které je pro vás v této chvíli nejjednodušší.** Zaměřte se na něj a neplýtvejte energií na přemýšlení o těch ostatních. Druhé nejsnazší si začněte promýšlet, až to první bude plně vaší součástí, součástí vašeho běžného dne, nebo prostě až už bude zautomatizované, nebo dokončené a splněné.

Překážky jsou od toho, aby se překonávaly

Přečíst každý měsíc jednu knihu vyžaduje čas. Pokud nejezdíte do práce a zpět každý den hodinu vlakem, moc volného času na čtení zřejmě nemáte. Zkuste si ho proto pravidelně naplánovat do svého rozvrhu. **Počítejte ale i s tím, že to prostě občas nevyjde.** Chcete každý čtvrtek volat babičce ve stejnou dobu? Ani to nemusí vždy vyjít. To se stává a své ušlechtilé rozhodnutí nemusíte hned po prvním zaškobrtnutí hodit na zbytek roku do koše. Prostě to vyjde příští týden. Jen se hned nevzdávejte!

Netrestejte se

Předsevzetí máte plnou náruč, ale to první nevyšlo hned v lednu podle vašich představ? Možná se jenom splnilo jinak, než jste si představovali. Že nevyšlo vůbec? Ale to nevadí, i to k životu patří. Třeba to chce jenom upravit formu. Chcete zhubnout a nic se neděje? Možná jste zvolili jen nevhodnou dietu. Najděte si jinou, nebo ještě lépe vyhledejte odborníka, který vám s hubnutím pomůže, **vydržte, nepřestávejte a pokračuje v plnění si svého snu dál. Výsledek určitě časem uvidíte!**

Nečekejte na začátek roku

Klopýtáte, tak se raději vzdáte. Ale slíbíte si, že od nového roku začnete znovu. Napadlo vás během roku něco nového, co byste rádi změnili, tak si to hned přidáte na seznam na předsevzetí na příští rok? Nečekejte. **Odpočiňte si, zhluboka se nadechněte, rozlučte se se svým starým já a pokud jsou vaše přání a motivace dostatečně silné, začněte hned, jakmile vás napadne znovu pokračovat.** Rozhodně nemusíte čekat na další Nový rok.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

čas pro sebe motivace plánování předsevzetí změna změna životního stylu změním si život

---

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