

Dáváte si novoroční předsevzetí?



Na každém konci je nejhezčí to, že něco nového začíná. Prvního ledna se tedy pro velkou část smrtelníků naskytne příležitost, jak změnit svůj život k lepšímu. Ne snad že by po celý rok byla zásadní životní změna nemožná, avšak na začátku další roční etapy jde už o jakýsi celosvětový sport, jehož je třeba se zúčastnit.

Zhubnu, ztloustnu, budu více sportovat, déle spát, najdu si lepší práci, začnu šetřit, budu se lépe chovat, najdu si partnera, skončuji s milencem, přestanu kouřit, budu častěji navštěvovat své příbuzné, vdám se, rozvedu se...

To je pouze zlomek nejčastějších novoročních předsevzetí. Jak je však naplnit a proměnit v celoživotní realitu?

Najděte si nejdřív parťáka

Nezáleží na tom, jaké konkrétní předsevzetí jste si vzali do hlavy. **Aby změna byla účinná a dlouhodobá, je potřeba se s ní vnitřně ztotožnit a přijmout ji jako cestu k něčemu příjemnému.**

Ne nadarmo se říká - ve dvou se to lépe táhne. Proto si najděte parťáka, který vás bude motivovat, se kterým si budete vyměňovat poznatky a podržíte se, když jeden nebo druhý klopýtne.

Máte-li slabou vůli, pak se obraťte na odborníky, kteří vás krkolomnými začátky provedou a nasměrují vás na správnou stezku. Pak už záleží jen na vás, zda vytrváte!

Budte sami k sobě vlídní, za každý malý úspěch se odměňte. Metoda cukru a biče bývá účinná skutečně jen u

výjimek.

Budu jíst zdravě a zhubnu!

Snad nejčastější novoroční předsevzetí vezme obvykle za své hned v prvních lednových dnech kdy je potřeba „uklidit“ lednici a spižírnu od vánočních přebytků. Hubnutí se tedy odkládá na další dny a týdny, až jídelníček sklouzne k celoroční rutině.

O hubnutí a změně životosprávy bylo mnoho napsáno i natočeno, a přesto lidé stále očekávají zázraky na počkání. Polknout kouzelnou pilulku nestačí, nespolehejte ani na elektrošoky nebo magickou virguli.

Dokud jste plní elánu a odhodlání, zaplaťte si půlroční či roční permanentku ve fitness centru, předplaťte si trenéra nebo investujte do výživového poradce, který vám zpracuje vzorový jídelníček.

Nakupte odbornou literaturu, přihlaste se do kurzů zdravé výživy a věřte tomu, že vše zvládnete!

Přijměte změnu jídelníčku jako dlouhodobou a nevratnou, zapomeňte na drastické diety které přinesou sice rychlé, ale neudržitelné výsledky.

Poslouchejte své tělo, dopřejte mu čas od času i nějaký ten prohřešek. Hlavní je, abyste se cítili dobře.

Přestanu kouřit!

Kouření je nešvar, který nejenom ubližuje vašemu zdraví, ale také vytáhá nemalé finance z rodinného rozpočtu. Spočítali jste si někdy, kolik peněz odletí v cigaretovém oblaku? **Pokud zvládnete vykouřit krabičku denně (v ceně kolem 100,- Kč) , pak za tento nešvar do roka utratíte neuvěřitelných téměř 37 tisíc Kč!** Od prvního ledna si tedy **denně namísto kupování krabičky cigaret házejte ušetřené peníze do prasátka.** Na Vánoce pak vyrazte na hory či exotickou dovolenou!

I v tomto případě je třeba pochopit, že **odvykání kouření je dlouhodobý proces.** Zjistěte co nejvíce informací, připravte se duševně i fyzicky na abstinenční příznaky a najděte odborníka nebo speciální centrum, v němž vám v nouzi nejvyšší pomohou. Vyhýbejte se místům, která máte s oblíbenou cigaretou spojená – zapomeňte na kuřácké pauzy s kolegy.

Snažte se více spát, najděte si nové hobby a hlídejte jídelníček. Valná většina abstinujících kuřáků nachází berličky v podobě čokolád a nejrůznějších sladkostí. Na trhu jsou však k dostání speciální léky, nápomocné při odvykání kouření, nebo nikotinové náhrady (žvýkačky, náplasti, pastilky). Také nevěřte tomu, že se vám podaří zůstat jen u jedné cigarety výjimečně vykouřené s kamarády nebo že hlad po nikotinu utišíte jedním nevinným potáhnutím.

Začnu studovat!

Příjemnější předsevzetí, ke kterému nejčastěji motivuje profesní i společenský růst. Zároveň může jít o koníček, díky němuž se nebudete muset spoléhat na dovolené na pomoc delegátů.

Není nic jednoduššího, nežli se zapsat do jazykových kurzů, rekvalifikačních kurzů, vyzkoušet štěstí i své dosavadní znalosti v přijímacích zkouškách na střední či vysoké školy.

Pokud máte dostatek disciplíny, můžete začít se samostudiem. Jazyk se lépe budete učit v páru či menší

skupince. Domluvte se tedy s přáteli a zaveďte pravidelné sezení, při kterém si budete povídat cizí řečí!
Učení hrou vás chytne!