

Neklesejte na duchu



Pokud potřebujete motor, abyste i dva měsíce po začátku nového roku vytrvali ve svých cílech, zkuste to s námi.

Nespěchat

Říkáte si, že to není nejlepší cesta, jak nakopnout motor? Možná se to zdá úsměvné, ale pravda je taková, že ty nejdůležitější věci v životě je nutné dobře promyslet. Nacházíme se v období roku, kdy příroda dřímá a teprve se chystá k jarnímu nadechnutí. Využijte i vy tento poklidný čas k rozjímání. **Zpomalte, popřemýšlejte o sobě a svém životě.**

Vychází novoroční předsevzetí skutečně z vašeho přesvědčení? S odpovědí nespěchejte. **Udělejte si pořádek nejen v domácnosti a skříních, ale na prvním místě sami v sobě.** Ve své hlavě a v srdci. Možná přijdete na to, že vaše původní plány mají kořeny v radách z trendy časopisů nebo rezonují s myšlenkami pracovních kolegů, ale k vašemu skutečnému „já“ mají daleko.

Také se při zavádění nových zvyklostí zaměřte jen na jednu věc, netříštěte svou pozornost. Zejména ženy mají tendenci k megalomanství, a když zahajují změnu, tak ve velkém. Rada odborníků je ale jasná – v jednu chvíli měňte pouze jednu věc. Půjde vám to snáz, než když si vezmete příliš velké sousto.

Krok číslo dvě

Když se dostanete k přání, po kterém skutečně toužíte, snažte se být co nejkonkrétnější. Pokud si

stanovíte měřitelný cíl, můžete ho dosáhnout snáze než u příliš obecného předsevzetí. **Zadejte si nejenom konkrétní cíl, ale také postup.** Odpovězte na otázky – co, kdy, kde, proč, o kolik...?

Také se podívejte na svůj špatný návyk, kterého se chcete zbavit. Zkuste si uvědomit, proč se přejídáte. Nejsou za tím špatné stravovací návyky přes den? Nepomohlo by připravit každý večer krabičky s jídlem na následující den? Proč si nedokážete odpustit další cigaretu? Je za tím útěk od stresujících okamžiků nebo pro vás kouření představuje nerušenou chvíli klidu? Proč trávíte tolik času na sociálních sítích? Neutíkáte k nim od každodenních povinností? Čím podrobněji poznáte svůj zlovyk, tím lépe vám půjde s ním bojovat.

Chcete-li zhubnout, určete si o kolik kilogramů a v jakém časovém horizontu. Jestliže prahnete po osvojení si cizího jazyka, určete si počet nových slovíček na každý týden nebo úroveň, které chcete dosáhnout. V této fázi dejte pozor na nezdravé ambice. **Dělejte raději menší, ale jisté krůčky.** Díky tomu nepřijde zklamání a ztráta motivace.

Počítejte s tím, že zázrak se nedostaví na počkání. Odborníci uvádí, že zařadit nový návyk trvá zhruba 21 dní, ale až půl roku trvá, než se s ním sžijeme. Ani po této lhůtě není zdaleka vyhráno.

Lákadla stranou

Co oči nevidí, to srdce nebolí. Snažte se změnu vzít od podlahy a pojmenujte největší překážky, které by vám mohly zabránit v dosažení cíle. Možná to jsou kamarádi se stejnými zlovyky, možná to, že máme dané nešvary stále na očích?

Pokud končíte s cigaretami, zbavte se všech krabiček v dosahu. Vyhýbejte se také místům, kde se kuřáci koncentrují. Při hubnutí mějte sepsaný jídelníček a podle něj nakoupeno na několik dní dopředu. Nemějte výčitky svědomí, když se zbavíte nezdravého jídla. Můžete ho darovat do veřejné lednice nebo nabídnout místní charitě. Sladkosti na stole nahradte čerstvým ovocem a zeleninou, abyste měli zdravé mlsání vždy po ruce.

Kouzlo 21. století

Snažte se používat moderní technologie. **Existuje celá řada aplikací, které lze do telefonu stáhnout zdarma.** Mohou vám pomoci s plánováním, porovnávat vaše výkony nebo vytrvalost s přáteli nebo ostatními registrovanými členy nebo vám připomínat termíny a kontrolovat, zda naplňujete průběžné kroky. Někdy postačí i obyčejná upomínka v kalendáři nebo budíku.

Nechte si zasílat motivující zprávy, sledujte pozitivní afirmace. Opatrní buďte v porovnávání s okolím, protože ne všechny informace, které lze dohledat na sociálních sítích, můžete brát jako skutečnost. Slavné osobnosti vás sice mohou motivovat, ale nezapomínejte na skryté filtry, zásahy plastických chirurgů i nitky, za které tahají marketingoví pracovníci.

Odpočívejte a mějte se rádi

I když se něco nepodaří, i když jste unavení a věci nejdou podle plánu, nevzdávejte se.Jedno, dvě škobrtnutí nemusí znamenat, že vyvěsíte bílou vlajku a zapomenete na všechno, co jste si předsevzali. Jsou záležitosti, které nedokážete ovlivnit. V pečlivě vytyčené cestě vás mohou překvapit různé překážky – onemocnění, pracovní vytížení, rodinné trable, ale vždy byste se měli vrátit na trasu a zkusit to znovu, lépe.

Abyste mohli být skutečně produktivní a úspěšní, je třeba naučit se odpočívat. **Nebudte na sebe přehnaně přísní.** Pokud se zbavujete nějakého škodlivého návyku, v jiném ohledu byste k sobě měli být laskaví.

Co takhle dopřát si jednou týdně za odměnu návštěvu sauny, zajít na manikúru, koupit si něco hezkého na sebe? V dlouhodobějším horizontu vás může motivovat i nějaká větší odměna – třeba pořádná letní dovolená nebo wellness víkend.

Nejste na to sami

V neposlední řadě je na místě zmínit pomoc okolí. **Ne nadarmo se říká, že ve dvou se to lépe táhne. Mít parťáka na hubnutí, sportování nebo jazykové kurzy se může hodit.** Vzájemně si radíte, pomáháte si a motivujete se ve chvílích, kdy to jeden chce vzdát. Když se navíc se o své plány podělíte s někým dalším, dané slovo budete chtít dodržet o to více.

Nestyďte se svěřit do rukou odborníků. Nespolehejte se pouze na rady, co jedna paní povídala. Pro rychlejší a dlouhodobé výsledky vám konzultace s odborníkem pomůže. Terapeuti, kouči, trenéři nebo poradci mají v rukávu nepřeberné množství tipů a dokážou vám připravit plán změny přímo na míru. Nelitujte vynaložených peněz, protože je vkládáte do sebe a svého osobního růstu.

I malá změna může přinést velké výsledky

Nenapadá vás žádné předsevzetí, kterým byste svůj letošní rok mohli vylepšit? Třeba vás motivuje pár našich malých rad:

- každé ráno se na sebe usmát do zrcadla.
- popřát hezký den prodavačce v obchodě.
- každou první neděli v měsíci uvařit dosud nevyzkoušené jídlo.
- místo surfování na internetu začít luštit křížovky či sudoku.
- jednou týdně si najděte hodinu jen pro sebe.