

Nové VÝZVY a předsevzetí

Někdo si leden bez novoročních předsevzetí nedokáže představit a nemůže se dočkat, až se na Nový rok nadšeně do něčeho pustí. Druzí novoroční předsevzetí zarputile odmítají, protože když chtějí něco změnit, můžou s tím přece začít kdykoliv. Klidně v červenci. Jak to vlastně s těmi předsevzetími je? Mají smysl?



UZ MÁTE SVOJE PŘEDSEVZETÍ?

Je to jasné. Pokud chceme ve svém životě něco změnit, nemusíme čekat na 1. leden. Kdykoliv si můžeme říct, že začneme víc číst, víc sportovat, něco nového se učit... Jenže ne vždycky máme motivaci a občas se nemůžeme odhodlat k tomu, abychom se pustili do nějaké změny. A v takové chvíli je Nový rok skvělým impulzem k tomu, abychom se zamysleli: Co ve svém životě chci zlepšit nebo změnit? Na co bych si chtěla udělat víc času?

SPLNITELNÉ CÍLE

Když se tedy rozhodneme, že si nějaké předsevzetí zkusíme dát, nemáme ještě úplně vyhráno. Spousta předsevzetí totiž končí neúspěchem. Proč? Předsevzetí nás mají motivovat k tomu, abychom překonali sami sebe, vystoupili ze své komfortní zóny, zvedli se z gauče a pustili se do něčeho nového. Prostě po nás chtějí vynaložit určité úsilí, což ne vždycky zvládneme.

Úspěch velmi ovlivňuje to, jestli máme dobře nastavené předsevzetí - musíme pro to udělat něco navíc, ale zároveň je to něco, co je v našich silách. Nereálné cíle končí neúspěchem. Neúspěch v nás vyvolává frustraci, my jsme zklamaní a už se nám v předsevzetí nechce pokračovat.

Ukažme si to na příkladu. Přečíst sto knížek za rok zní skvěle, dokud se do toho nevtáhne matematika. Sto knížek za rok znamená číst průměrně jednu knížku za 3,5 dne. Záleží na tloušťce knihy, ale může to být třeba 70 stránek denně. To je reálné, pokud nás ně-

jaká knížka pohtí tak, že se od ní nemůžeme odtrhnout, nebo jsou prázdniny a nemáme co jiného dělat. Držet takové tempo každý den a celý rok je pro většinu lidí nespílitelné. Když pak v březnu zjistíme, že máme skluz, dost možná přestaneme číst úplně, protože víme, že to nestihneme. A pokud už náhodou těch sto knížek přečteme, nejspíš si je ani nebudeme pamatovat a ve výsledku to bude, jako bychom je nečetli.

INSPIRACE NA PŘEDSEVZETÍ

- **Psát si deník** - Není nutné psát každý večer dlouhé eseje o tom, jaký byl dnešní den. Občas stačí napsat si jednu větu, nebo slovo, nebo to, za co jsem vděčná...
- **Víc času venku** - Spoustu času trávíme zalezlí doma. Co takhle strávit každý den alespoň chvíli venku? I patnáctiminutová procházka se počítá.
- **Číst** - Někdo si dá za cíl přečíst určitý počet knížek za rok, někdo si může dát za cíl, že si bude každý večer před spaním pár minut číst.

- **Procvičovat angličtinu** - Co takhle si vytipovat angličtinu k dokonalosti ještě nad rámec výuky? Každý den pár minut, pár slovíček... Pomůže třeba aplikace Duolingo.
- **Nepomlouvat** - Svět bude mnohem lepší, když se zaměříme na to dobré a nebudeme pomlouvat druhé a hledat na nich chyby.
- **Víc času s Bohem** - Pomodlit se každý pátek desátek růžence nebo vyrazit jednou za týden i na mši ve všední den... Možností, jak být s Bohem víc než jen v neděli, je mnoho.
- **Udržovat pořádek** - Velký úklid pokoje je utrpení. Tak co si každý večer vyhradit pár minut na rychlý úklid toho, co jsem během dne rozházela?

KOLIK PŘEDSEVZETÍ JE MOC?

Je Nový rok, jsme celá nadšená a motivovaná udělat ve svém životě změny, a tak se rozhodneme, že si budeme každý den číst, chodit na procházky, pro-

cvičovat angličtinu, ještě k tomu pravidelně uklízet a završíme to večerním psaním deníku. Na první pohled to vypadá skvěle.

Samo o sobě to nejsou náročná předsevzetí, jenže když se to všechno nasčítá, je to najednou hrozně moc času, kdy se musíme věnovat různým aktivitám. Ve výsledku z toho pravděpodobně budeme akorát přehlcení, nebudeme stíhat a velmi rychle naše předsevzetí vzdáme. Nakonec nedodržíme nic.

Proto naprosto stačí dát si 1. ledna jedno malé předsevzetí, zaměřit se na něj a dotáhnout ho do konce. A pak se uvidí. Klidně si 16. května můžeme dát další předsevzetí nebo začít s novou aktivitou, kterou bychom si přáli zařadit do našeho života. Nebo 25. září.

Úspěšný rok s předsevzetím i bez předsevzetí přeje
Martina

