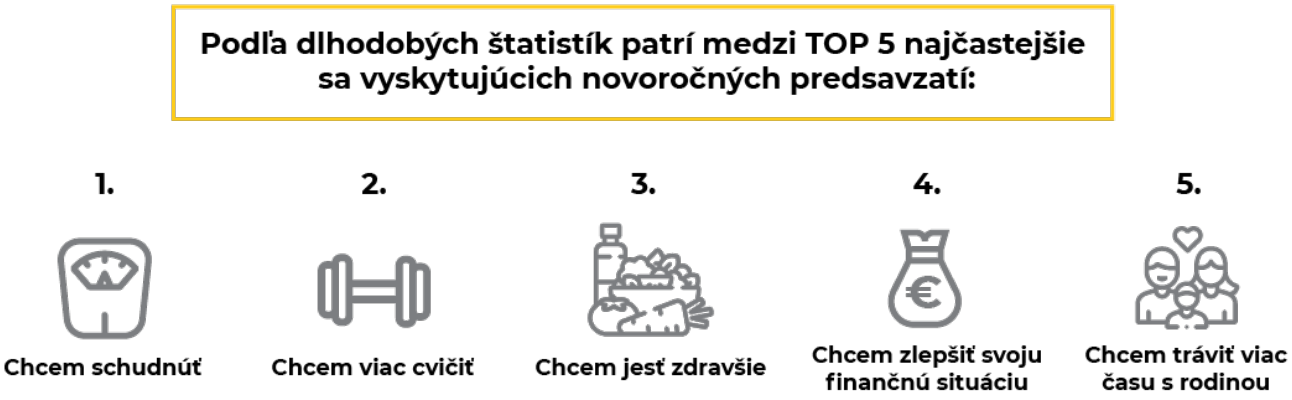
viac článkov

Novoročné predsavzatie “Chcem schudnúť”

Zverejnené: 14. januára 2021 | Autor: Mgr. Michal Páleník





Prečo sa však väčšine ľudí opakovane nedarí toto predsavzatie naplniť a hlavne schudnuté kilá udržať? **Nižšie s vami zdieľam TOP 3 príčiny, ktoré som si pri svojich klientoch všimol:**

Predsavzatie boli veľmi všeobecné

Čím všeobecnejšie je predsavzatie, tým nižšia je úspešnosť. Je preto **potrebné stanoviť jasný cieľ**. Čím presnejší, tým lepšie. Ideálne definovať jeho rozsah, čas a spôsob, akým sa má cieľ dosiahnuť. Ak je cieľ obšírnejší, pomôže rozdeliť ho na menšie ciele. Príklad:

- Schudnem 12 kg tuku do 31.12.
- Každý mesiac schudnem 1 kg teda 250 g tuku týždenne
- Spravím to tak, že:
    - Dnes o 15:00 si napíšem, prečo chcem schudnúť. Čím viac toho napíšem, tým lepšie. Papier si vytlačím niekoľkokrát a dám ho na 3 najfrekventovanejšie miesta, na ktorých trávim čas (napr. chladnička, auto, práca atď.). Pomôže mi to naštartovať sa, keď začnem o sebe pochybovať.
    - januára oslovím odborníka v oblasti stravovania, aby mi nastavil stravu tak, aby som dosiahla/dosiahol svoj cieľ.
    - januára oslovím odborníka v oblasti pohybovej aktivity, aby mi nastavil pohybovú aktivitu tak, aby som dosiahla/dosiahol svoj cieľ.
    - Prvý deň v každom mesiaci si napíšem, čo mi išlo a kde by som sa vedel/vedela zlepšiť.
- Napíšem si svoju prioritu na hlavný displej svojho počítača alebo telefónu, aby bol cieľ neustále na očiach a pod.

TIP: Vymažte z predsavzatia slovíčko “chcem”. “Chcem” znamená prianie. “Schudnem” je oveľa presvedčivejšie a motivujúcejšie.

S predsavzatiami sa nikomu nezverili

Ak o predsavzatí nikto okrem dotyčného nevie, je v tom sám. Áno, je to “bezpečné územie”. Ak niekoho sklamem, tak “len” seba. Na druhej strane, ak o ňom nikto nevie, nemá s ním kto ani pomôcť, ak sa človek dostane do ťažkej chvíle. Ľudia sú presvedčení, že všetko zvládnu sami. Dokonca aj po tom, ako 10x po sebe zlyhajú pri rovnakom predsavzatí každý rok. Hovorí sa, že len šialenec opakuje tú istú chybu dookola a očakáva iný výsledok.

TIP: Poraďte ľuďom, aby svoje predsavzatie zdieľali aspoň s tromi blízkymi, ktorým na nich záleží. Ak blízkych poprosia, aby im s predsavzatím pomohli a to najmä vo chvíľach, keď sa na to budú chcieť vykašlať, bude to veľká pomoc a zvýši sa pravdepodobnosť, že svoje predsavzatie nakoniec dosiahnu.

Stanovili si priveľa predsavzatí

Vecí, ktoré "by sme chceli" je mnoho. Každý má však 24 hodín. V nich je zahrnutá pracovná činnosť, hobby, rodina a iné aktivity. Klienti častokrát zabúdajú, že ich deň je 100 % vyplnený aktivitami rôzneho druhu. Ak aktivity tvoria celý čas, je potrebné priorizovať. Väčšinou to znamená, že:

- buď budú robiť niektoré činnosti efektívnejšie,
- niektoré z pôvodných aktivít obmedzia,
- kombinácia vyššie uvedeného.

Predsavzatie by malo byť preto ideálne jedno. Ak ich je viac, nemali by sa aspoň týkať rovnakej oblasti. Do veľkej miery ide o priorizáciu. Odporúčam preto opýtať sa otázku "Čo konkrétne ste ochotní pre naplnenie predsavzatia spraviť, a čoho ste schopní sa vzdať, respektíve obmedziť?"

Skrátené odporúčanie by som zhrnul nasledovne:

Stanovte si jediné predsavzatie a zdieľajte ho s najbližšími. Následne si podrobne napíšte ako chcete predsavzatie naplniť. Ak neviete ako na to, kontaktujte odborníkov. Pomôžu vám nastaviť reálne ciele a naštartovať trvalú zmenu správnym smerom.