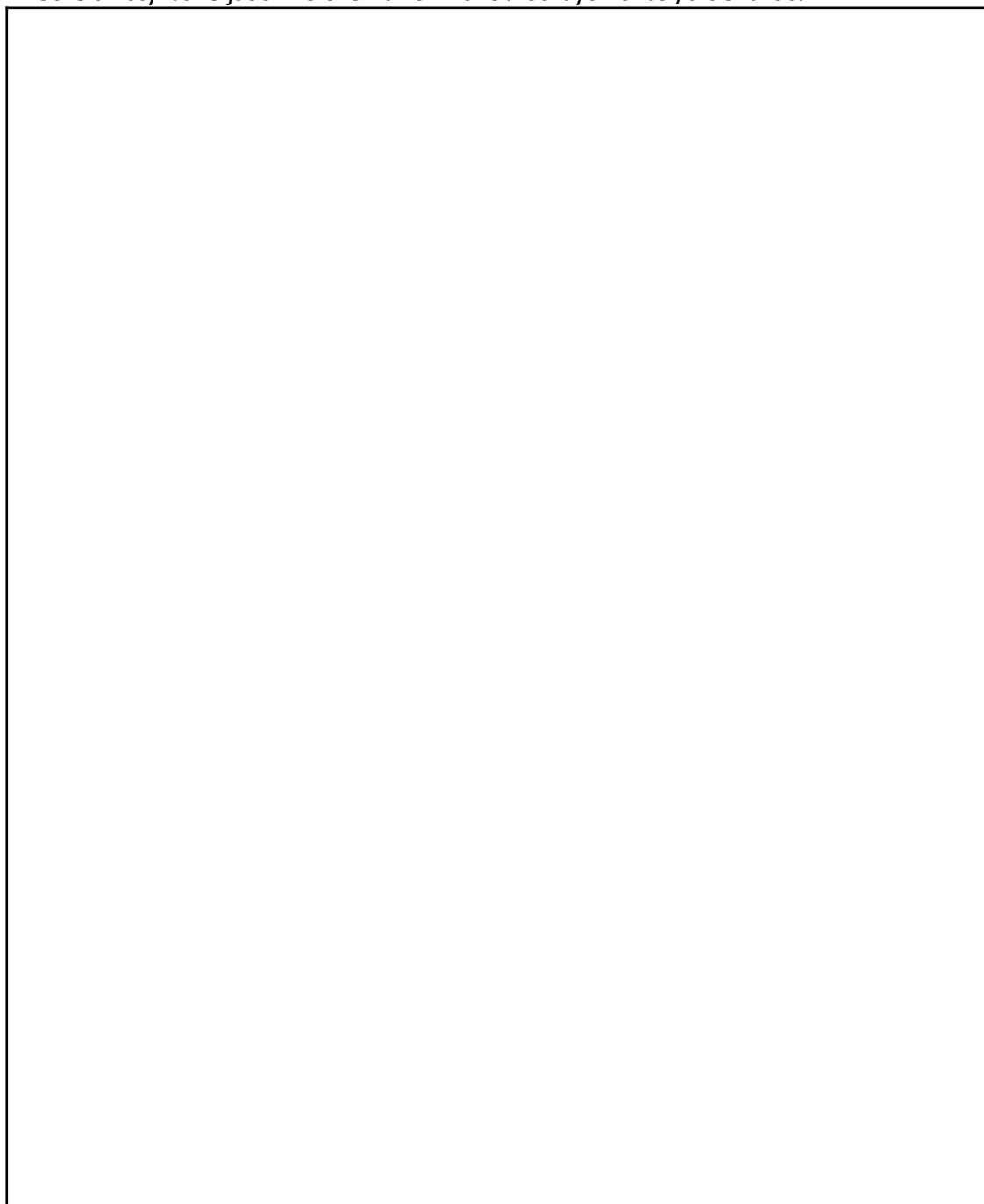


Novoroční předsevzetí

1. Vizuální zobrazení svých cílů a výzev formou stromu:

- Kořeny: Co mě motivuje? Co už mám (schopnosti, zkušenosti)?
- Kmen: Jaké jsou mé největší výzvy? Co mě brzdí?
- Větve a listy: Jaké jsou mé cíle na rok 2025? Co bych chtěl/a dokázat?



2. Doporučení odbornice:

Přečtěte si úryvky z rozhovoru Klarolíny Klinkové z Deníku N s Ayelet Fishbach a svá předsevzetí upravte v souladu s jejím doporučením.

Ayelet Fishbach, výzkumnice z Chicagské univerzity věří, že začátek nového roku může být skvělým momentem, kdy se zamyslet, čeho v tom následujícím chceme dosáhnout. S většinou novoročních předsevzetí se ovšem podle ní pojí zásadní problém – existuje vysoká pravděpodobnost, že pro nás nebudou příjemná.



„Existují různé strategie, jak si usilí o splnění našich cílů zpříjemnit – nebo jak alespoň dosáhnout pocitu, že naše snaha má větší smysl!“ říká Fishbach.

„Předsevzetí si dáváte, protože danou věc vlastně dělat nechcete – a nechcete na ni zbytek roku ani myslet. Dnes ale víme, že faktor, který předpovídá, jak úspěšní v dodržování předsevzetí budeme, není, jak jsou pro nás dané závazky důležité, ale spíše to, jak příjemné je pro nás se jimi zabývat,“ říká. Znamená to, že jsou všechna novoroční předsevzetí ze své podstaty odsouzená k neúspěchu? To si Fishbach nemyslí. Na to, abychom své šance zvýšili, se ale podle ní musíme naučit trochu jinak přemýšlet.

Šance na úspěšnou změnu návyků výrazně narůstá, je-li pro nás nová aktivita alespoň trochu příjemná.

Předsevzetí si dáváte, protože danou věc vlastně dělat nechcete – ani na ni nechcete po zbytek roku myslet. Musíme najít cestu zábavnou, nebo alespoň co nejméně bolestivou. Často selžeme, když svému budoucímu já často neprojevíme dostatečnou empatii.

Plánovat, že něco uděláte, je často lepší, než že něco neuděláte. A důležitá je samozřejmě odměna – za jejich splnění se klidně poplácejte po rameni.

Mít u cíle číslo je vždy dobré. Vykouřit nula cigaret, sníst přesně tolik a tolik kusů zeleniny, cvičit 30 minut denně nebo 250 minut týdně – to vše jsou dobré, měřitelné cíle. Čísla vám sice neodpovědí na otázku, proč danou věc děláte, ale pokud už jste si to v abstraktnější rovině promysleli, přidání číselné hodnoty může fungovat.

Číslo nás má motivovat – když se mi nepovedlo splnit, mohu to za týden zkusit znovu.

https://denikn.cz/1307805/expertka-na-motivaci-klidne-u-predsevzeti-pouzijte-prvni-leden-a-le-pak-mozna-i-prvni-unor/#p_lock

