



PSYCHOLOGIE 02. 01. 2024

## Dali jste si novoroční předsevzetí? 5 osvědčených rad, jak ho letos opravdu dodržet!

**Dávat si novoroční předsevzetí je oblíbená tradice. Přesto většina z nás ve svých plánech nevytrvá a cíle tak nedosáhne. Právě nereálná očekávání mohou být někdy spíše kontraproduktivní. Poradíme vám, jak si letos správně přát, aby se vaše novoroční předsevzetí stalo realitou.**

Některá novoroční předsevzetí mohou být perfektním způsobem, **jak nastartovat nový rok**. Mohou nám vlít optimismus do žil a mohou nám pomoci zbavit se špatných návyků a osvojit si ty zdravé, případně si i zlepšit život. Jiní se zase už nyní připravují na to, jak přijmou **neúspěch a zklamání**, když za týden či dva svůj cíl nevyhnutelně zavrhnou.

# Novoroční předsevzetí: Všechno nebo nic

Přesně taková novoroční předsevzetí nefungují. Jestliže máte **nereálná očekávání** nebo se rovnou připravujete na to, že je nedodržíte, je zbytečné se jimi vůbec zabývat. Místo nefungujícího přístupu “všechno nebo nic”, zkuste některý z jiných, efektivnějších způsobů, **jak své novoroční předsevzetí dodržet**.

## 1. Realistická novoroční předsevzetí

Zhubnout třicet kilo nebo se stát “miss fitness” je sice hezká představa, ale **dojít ke svému cíli není rozhodně snadné** a určitě nebudete rychle vidět výsledky. Což vás může odradit a ve výsledku to může skončit rychlým fiaskem. Začněte málem a realisticky, abyste měli šanci svého cíle dosáhnout a hlavně, abyste **rychle viděli nějaký výsledek**. Předsevzetím tak může být například: zařazení zeleniny do pravidelné stravy, zhubnutí pěti kilogramů, jednou týdně návštěva posilovny nebo třeba jen snížení množství vykouřených cigaret. Vyberte si ale jen jedno novoroční předsevzetí a na to se zaměřte.

## 2. Pamatujte si důvod, proč jste si novoroční předsevzetí dali

Proč právě “toto” je váš vysněný cíl? Promysleli jste si své **novoroční předsevzetí** skutečně dobře? Co vám má takové novoroční předsevzetí do života přinést? Jestliže jste se rozhodli pro to, že bude každý den cvičit jógu nebo meditovat, může být záměrem naučit se **lépe vyrovnávat s každodenním stresem**. V případě oblíbeného hubnutí nebo cvičení to může být zase vidina obléknutí vysněných šatů v menší velikosti než aktuálně máte. Předsevzali jste si, že budete trávit méně času na sociálních sítích? Pak vidinou může být třeba to, že se budete více věnovat rodině nebo se naučíte nový jazyk. Možností je spousta, novoroční předsevzetí si proto **dobře promyslete**.

## 3. Novoroční předsevzetí naplánujte

Naplánované a dobře **promyšlené cíle mají vyšší šanci na úspěch**. Proto i novoroční předsevzetí by mělo být dobře naplánované. Klidně si všechno sepište na papír nebo do počítače, bude to pro vás uchopitelnější. Přemýšlejte o tom, jak chcete svého předsevzetí dosáhnout a jak dlouho může trvat než svého cíle dosáhnete. Sepište si záchytné body, které vám mohou pomoci **vašeho snu dosáhnout**. Díky plánování totiž už na začátku pomyslně uvidíte svůj cíl.



## 4. I novoroční předsevzetí bude mít nějaké překážky

A právě **na všechny tyto překážky je nutné se předem připravit**. Hubnete? Počítejte s tím, že můžete mít hlad nebo dostanete chuť na sladké. Co budete v takové chvíli dělat? Můžete si lépe sestavit jídelníček a třeba přidat více bílkovin. Co když vás bude bolet celé tělo po cvičení? Dobrou alternativou může být **využití služeb trenéra**, který vám alespoň zezáčátku pomůže a bude vás povzbuzovat. Chcete přestat kouřit a dostanete chuť na cigaretu? Vyzkoušejte třeba nějaké netradiční metody, jako je **EFT**, které s odvykáním zlovyků může hodně pomoci.

## 5. Novoroční předsevzetí dodržujte s přáteli

Ať už jsou to kamarádi, kolegové nebo třeba partner. **Když budete mít spojení**, lépe se vám bude novoroční předsevzetí dodržovat. Člověk je tvor společenský a rozhodně lépe funguje s komunitou lidí kolem sebe. Ti nám mohou pomáhat, pomyslně nás držet na naší cestě nebo nám v případě krize

připomenout, proč jsme si vlastně **novoroční předsevzetí** vůbec dali.

## **Splnění novoroční předsevzetí si zaslouží odměnu**

Když si začnete odškrtnávat jednotlivé kroky **ve svém akčním plánu** a začnete se blížit k dosažení svého cíle, nezapomeňte se něčím odměnit. Kupte si knížku, zajděte do kina na nějaký hezký film, pořídte si něco hezkého na sebe nebo si třeba **kupte nějakou dobrotu**. Je to jen na vás!

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)