



ŽIVOTNÍ STYL 03. 01. 2025

Novoroční předsevzetí letos klapne. Vyvarujte se chybám, kvůli kterým to bylo v minulých letech fiasko

Dáváte si každý rok nějaké novoroční předsevzetí? Možná patříte mezi ty, kteří to zkouší stále dokola a pořád jim to nevychází. Přesto jste pokaždé rozhodnutí, že teď už to konečně klapne. Jistě i letos máte nějakou metu, které byste rádi dosáhli. Pomůžeme vám, aby se to letos podařilo.

Zhruba polovina Čechů si každoročně dává nějaké **novoroční přesevzetí**. A většina z nich je přesvědčena, že jim to vyjde a to, co si předsevzali, se stane skutečností. Ti zbylí si dávají předsevzetí jen tak "ze zvyku". A tak se v novém roce hrneme do posilovny, učíme se anglická slovíčka, snažíme se zbavit zlovyků, pečujeme o zdravé stravování... Bohužel drtivé většině z nás to naše novoroční předsevzetí **nevydrží ani do konce ledna**.

Novoroční předsevzetí jen na čas

Aby nám novoroční předsevzetí vydrželo a svého cíle jsme skutečně dosáhli, **musíme změnu opravdu chtít**. Pokud si neuděláme čas a budeme dál pokračovat ve svých zvycích, nic nového se v našem životě neuděje. Přitom novoroční předsevzetí může být mocným nástrojem k tomu, abychom svůj život změnili. Musíte tomu ale **sami věřit**. Jestliže s koncem roku vyslovíte “já chci zhubnout a bude to moje novoroční předsevzetí”, pak vám to s největší pravděpodobností nevyjde.

Moje novoroční předsevzetí

Mnoho lidí si dává novoroční předsevzetí, **protože to po nich vlastně někdo požaduje**. Například ve firmě chtějí, abyste se naučili perfektně anglicky. Vám to ale vůbec nejde, i když se snažíte. Možná vás angličtina ani nebaví a nechcete do ní investovat svůj čas nebo peníze. Přesto se údem Nového roku rozhodnete, že se ji naučíte. Jen tak, protože i ostatní si dávají **novoroční předsevzetí**. A to není ta správná cesta. Před tím, než nějaké předsevzetí vyslovíte nahlas, ptejte se sami sebe:

Skutečně to chci?

- Je to **můj nápad** nebo to dělám jen kvůli někomu jinému?
- Motivuje a povzbuzuje mě toto předsevzetí?
- Je toto novoroční předsevzetí **v souladu s mým životem** a mou životní filosofií?

Nejčastější novoroční předsevzetí

A jaká jsou nejběžnější novoroční předsevzetí? Zbavit se chceme svých **zlovyků a závislostí**. Chceme skoncovat s kouřením, s mlsáním sladkostí, s konzumací alkoholu, s přejídáním nebo se svou nadváhou, obezitou či jen leností. Psychologové však varují, že veškeré změny v životě bychom měli dělat postupně a **nesmíme na sebe klást příliš vysoké nároky**. Pokud jste doslova závislí na sladkostech, jen těžko odoláte dortíku, který před vás někdo položí. To byste museli mít **opravdu silnou vůli** a být hodně rozhodnutí.



Navíc na změny životního stylu si musíme zvyknout. Když jste zvyklí obědovat řízek s hranolkami, **těžko přesedláte ze dne na den** na zeleninové špaldoto. Všechno je sice možné, ale musíte začít postupně a vědomě. Budete-li změny dělat “na sílu”, nevydrží vám.

Novoroční předsevzetí z pohledu psychologie

Člověk je od přírody stvořený tak, že **chrání sám sebe**. Tedy si dokážeme hravě omlouvit své nedostatky a konejšit své svědomí. Pokud novoroční předsevzetí porušíme, umíme si to snadno omluvit. S tím, že zítra začneme znovu. Každé ráno se ale začíná velice snadno. Přes den na nás však působí nejrůznější **emoce, nálady a rozpoložení**. Snadno tak opět sklouzneme k porušení předsevzetí. Nakonec se dostaneme do fáze, že si řekneme “žiji jen jednou, nebudu se omezovat” a všechna novoroční předsevzetí jsou vmžiku pryč.

Dodržení novoročního předsevzetí

Jestliže chcete, aby se vám letos skutečně povedlo **novoroční předsevzetí** naplnit a dodržet, pak je důležité:

- **Dávat si realistická a splnitelná předsevzetí:** Dejte si raději snadnější cíl a později se pomalu posunujte vpřed.
- **Novoroční předsevzetí si zapište:** Je to jednoduchá, ale účinná taktika pro splnění cíle. Lístek pak mějte stále na očích.
- **Vytvořte si plán:** Kde chci být? Jaké to bude až budu mít [novoroční předsevzetí](#) splněné? Čím se odměním? Zapište si také všechny milníky, kterých musíte dosáhnout.
- **Budte flexibilní:** Nepůjde to tak, jak jste si naplánovali. Budte připraveni svoji cestu k cíli upravovat a měnit.
- **Používejte upomínky:** Učíte se cizí jazyk? Dejte si na mobil upozornění, kdy je třeba se učit.
- **Sledujte pokrok:** Klidně si pište deník nebo si během hubnutí dělejte fotky v zrcadle. Pokroky vás budou motivovat.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)