

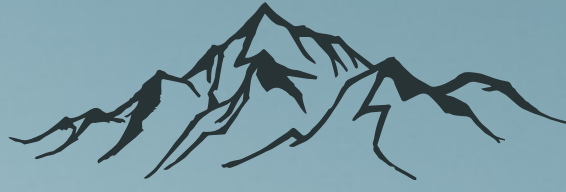


Jak na CÍLE, aby nás dovedly ke štěstí



Úspěch nás nečiní šťastnými,
ale štěstí nás může udělat úspěšnými.

Jak na CÍLE, aby nás dovedly ke štěstí



Všimli jste si, že slovo cíl v různých pádech a obměnách nás provází skoro na každém kroku? Slyšeli jste věty jako: „Pokud nevíme, kam směřujeme, nikdy tam nedojdeme“, „lidé nedosahují svých snů, protože nevědí, co chtějí a nemají dostatečně jasně definovaný cíl“?

Cíle se jeví být mantrou, bez níž nelze v dnešní době obstát. Je to vážně tak?

Velmi to souvisí s celkovým nastavením dnešní doby, kdy **uspokojení** – pozitivní emoce – máme tendence hledat tou **nejrychlejší cestou**. A tou je ta dopaminová. Neurotransmitter **dopamin** – hormon odměny – má tu moc **poskytnout** nám pocit **uspokojení** právě **v důsledku dosažení cíle**. Typickým příkladem je odškrtačování to-do-listu, kdy samotné odškrtačování splněných cílů nám dává zakusit radost.

Druhá strana této mince však je, že tento pocit **rychle odezní a my se necítíme šťastní**. Musíme si rychle dát další cíl a z této cesty často **vzniká závislost na plnění cílů**. Mnoho lidí je však obětí vlastní pasti, kdy si myslí, že splnění určitého cíle jim přinese právě štěstí – tedy trvalý pocit, nikoliv krátkou pomíjivou emoci.

Jak z tohoto kruhu ven? Mám pro Vás několik doporučení:

A person in a light blue t-shirt and dark pants stands on the peak of a dark, rocky mountain. They are looking out over a vast landscape of rolling hills and a city visible in the distance under a hazy, sunset-colored sky.

Úspěch nás nečiní šťastnými,
ale štěstí nás může udělat úspěšnými.

Jak na CÍLE, aby nás dovedly ke štěstí



- Je dobré mít **jistotu**, že mé **cíle jsou vždy v souladu s mými hodnotami**. Pokud dosáhnu takového cíle, k dopaminu se mohou přidat i další hormony štěstí (dostaneme se k nim v dalších modulech) a ty mohou pomíjivé emoce proměnit v delší pocity.
- Je důležité si uvědomit nejlépe předem **souvislosti a následky** toho, že určitého **cíle** dosáhnu. Pokud mě v práci povýší, nebude to znamenat jen vyšší plat, ale také více hodin v práci, více odpovědnosti, proto možná více stresu, a méně času na rodinu, odpočinek a záliby.
- Dosahovat **cílů s podporou** naplňuje naši sociální potřebu **vztahovosti**. Jednak je o **500% vyšší pravděpodobnost**, že cíle s podporou **dosáhneme**, ale to, že svůj úspěch **sdílíme** s dalšími lidmi může opět pomíjivou emoci protáhnout v déle trvající pocit **štěstí**.
- Naše myšlení má schopnost **blokovat** naši **cestu k cíli**. Podvědomě můžeme toužit po něčem jiném, než jaký cíl jsme si dali – často je to tehdy, když **cíl je převzatý**, např. od lidí, které považujeme za úspěšné, k nimž vzhlížíme, nebo k nimž vzhlíží lidé, na nichž nám záleží. Pakliže dosáhneme takového cíle, pocit štěstí se možná vůbec nedostaví.
- Chceme-li svou cestou k cíli docílit **štěstí**, formulujme si **aktivní cíle** a zaměřme se už na samotnou **cestu**. Ta nás musí **bavit** a **naplňovat** a musí nás **motivovat** v ní **pokračovat a vytrvat**, i když si orámovaný cíl splníme – díky tomu je náš cíl udržitelný. Typickým příkladem je přerámovat reaktivní cíl zhubnout 10 kg na aktivní chci být štíhlá/ý a cítit se dobře. To zahrnuje cestu a zahrnuje to vytrvání. Budeme-li se vážně cítit dobře, trvající pocit štěstí bude zcela nesrovnatelný s pomíjivou emocí, kterou chvilkově pocítíme, když nám váha ukáže -10kg.

Úspěch nás nečiní šťastnými,
ale štěstí nás může udělat úspěšnými.

