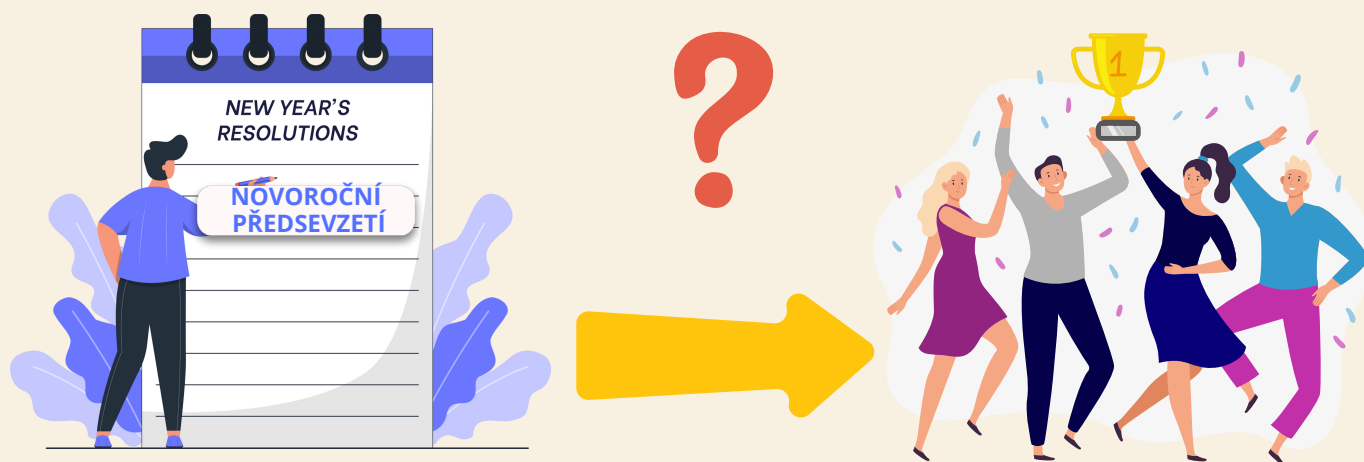


JAK NA NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ



PRAKTICKÉ TIPY PRO ÚSPĚCH

1. VŠE, CO SI UMÍME PŘEDSTAVIT A ČEMU JSME SCHOPNI UVĚŘIT, MŮŽEME DOKÁZAT

Hodně novoročních předsevzetí zní nějak takto: chci zhubnout, chci přestat kouřit, chci přestat chodit všude pozdě, chci přestat křičet na děti atd. Tedy se soustředí na reaktivní cíle – NĚČEHO SE ZBAVIT. Je neurovědecky prokázáno, že **lidský mozek snáze pracuje na plnění AKTIVNÍCH CÍLŮ – NĚCO VYTVOŘIT**. Svá novoroční předsevzetí tedy **přeformulujte** na to, **JAKÝ VÝSLEDEK CHCETE DOCÍLIT**. Zapojte **VIZUALIZACI** a zkuste si co **NEJPŘESNĚJI PŘEDSTAVIT, JAKÝ BUDE**. Namísto chci zhubnout si řekněte **CHCI BÝT ŠTÍHLÁ/Ý** a zasněte se. Jak Vaše štíhlost vypadá? Co máte na sobě? Jak Vám to sluší? Co cítíte, když se na Vás obdivně dívá Váš manžel/ka či partner/ka? Jaký je to pocit, když Vás uznale pochválí přátelé? Když si Vaší nové image všimne šéf v práci? **Co děláte a dosud jste dělat nemohli?** Konečně se zapíšete na kurz zumb, protože už se nebudete stydět za své břicho či zadek? **TO SI PŘEDSTAVTE** – v JASNÝCH barvách, s co nejvíce detaily. Podobně to jde s jinými předsevzetími. Namísto chci přestat kouřit si dejte cíl **CHCI BÝT NEKUŘÁK**. Jaké to je, když si představíte, že se od Vás ani manžel/ka ani děti neodvracejí, protože **už nejste cítit cigaretami** či když si dlouhý film v kině můžete užít až do konce, aniž byste poslední půl hodiny mysleli na to, že si potřebujete zakouřit? Máte cíl mít více peněz, tedy cíl je **CHCI BÝT BOHATÝ/Á**. Představte si, že Vaše děti chodí do školy, která je baví, jedete na vysněnou dovolenou a do práce jedete v autě, které je bezpečné i krásné zároveň - **PŘEDSTAVTE SI PŘESNĚ TO SVÉ BOHATSTVÍ**, co je to pro Vás být bohatá/ý – v živých barvách, se všemi vůněmi a chutěmi, které přináší – **A ZARÁMUJTE VE SVÉ HLAVĚ A ULOŽTE DO PAMĚTI. K tomuto obrazu se vraťte IHNEDE POKAŽDÉ, když se objeví sabotující myšlenky a VY SE NA SVÉ PŘEDSEVZETÍ BUDETE CHTÍT VYKAŠLAT.**

2. CO MŮŽU SNADNO UDĚLAT HNED PRO NAPLNĚNÍ SVÉHO CÍLE?

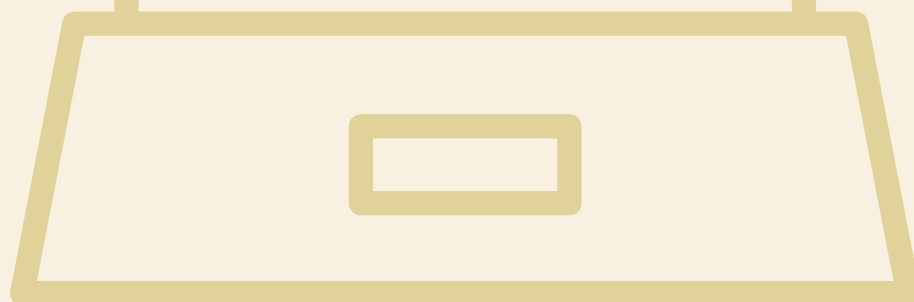
I když je dobré věřit si, že dokážu cokoliv, **je lepší příliš se od začátku nepřepínat**. Co můžu udělat hned pro to, abych byl/a ŠTÍHLÁ/Ý? **První akční kroky by měly být SNADNÉ a OKAMŽITĚ PROVEDITELNÉ**. Např. – můžu začít chodit pěšky do práce, nebo dojít na metro pěšky a nejet příbližovacím autobusem, mohu v práci přestat jezdit výtahem, mohu každé ráno vypít vodu s citronem, mohu slazené nápoje nahradit ovocným nebo bylinkovým nebo zeleným čajem, který si ráno uvařím do termosky nebo do lahve na celý den. **Pokud můj cíl zahrnuje zbavení se nějakého nepříjemného návyku, zamyslím se nad tím, jaké má ten návyk spouštěče**. Pokud vím, že přibírám na váze proto, že každý večer jím brambůrky, chipsy a jiné pochutiny, **UŽ SI JE NEKOUPÍM**. Pokud vím, že si novou krabičku cigaret koupím každý den v Tabáku na metru, **ZAČNU VSTUPOVAT do metra JINÝM VCHODEM**. Pokud vím, že nejčastěji křičím na děti, když ráno nestíháme, **ZAČNU VSTÁVAT DŘÍV** a děti začnu budit třeba o 5 minut dřív. Pokud chodím pravidelně všude o 5 minut pozdě, nastavím si hodinky o 5 min dopředu. Pokud vím, že od lepší pozice v práci mě dělí dobrá znalost cizího jazyka, nezůstanu věčným začátečníkem, ale **ZAČNU se DENNĚ učit**. **Jednoduché návyky přinášejí řetězovou reakci a snáze u nich vytrváme. K jednomu jednoduchému návyku postupně přidám druhý, třetí, čtvrtý – kolik potřebuji a zároveň JEN TOLIK, kolik mi přináší komfort a pohodu, aby mě tato cesta BAVILA a abych chtě/la VYTRVAT**. Pokud se mi daří být s mým předsevzetím úspěšná/ý, **průběžně se za to odměňuji**. Jak? Nejlépe tím, co je skutečná odměna pro mě - pro někoho je to dobrý drink, pro jiného masáž, pro dalšího nové hodinky či kabelka. Když si takovou odměnu předem naplánuji, je pro mě další motivací vytrvat.

3. JAKOU VNĚJŠÍ PODPORU MOHU PRO SVŮJ ZÁMĚR ZÍSKAT?

Vrcholoví sportovci mají kolem sebe tým trenérů, mentálních koučů, výživových poradců, masérů a dalších odborníků. Jejich **vrcholný výsledek je tak produktem SPOLUPRÁCE**. Řada z nás pro své záměry nemá podporu okolí a tuto oblast velmi podceňujeme. Někdo si dokonce záměrně své cíle nechává pro sebe – podvědomě předpokládá, že se mu nepodaří USPĚT, a tak nechce být zdrojem posměchu či reakce „jsem Ti to říkal, že to nedáš!“ V prvních dnech nejspíš podporu potřebovat nebudeme. Pak ale **přijdou první problémy, které s naším cílem ani nemusejí souviset, ale budou mít dopad na naši psychickou i fyzickou pohodu, a v tu chvíli může být PODPORA klíčová pro to, zda VYTRVÁME**, nebo se na své předsevzetí vykašleme. Ta přitom může mít spoustu podob: s Vašimi cíli Vám můžu pomoci já a Laskavý Leadership, nebo si můžete najít jiného kouče. Nebo se můžete zapsat do motivačního programu, jako je např. RESTART. Nebo se prostě domluvíte s kamarádem či kamarádkou, aby Vás na Vaší cestě PODRŽELI. S PODPOROU je naše šance dojít s našimi záměry k CÍLI až o 500% vyšší! Nemáte podporu doma? To není moc dobré. Co můžete udělat pro to, abyste ji měli? Pokud to nejde u partnera/ky, co třeba děti? Děti mohou být velmi podporující a motivovat je k tomu můžeme různě – např. něčím, co je pro ně odměna. „Děti, když mi pomůžete, abych nejedla sladké – tím, že si své sladkosti budete dávat na jejich místo a nebudete je jíst u společného sledování televize, tím, že budete dojídat své dezerty a nebudete mi je nabízet k dojednání, když mi pomůžete pravidelně cvičit tím, že společně každé ráno dáme 10minutovou rozcvičku podle youtube, vezmu Vás za měsíc do zábavního parku.“ To je samozřejmě pouze příklad, ale podporu můžeme získat relativně snadno i tam, kde ji na první dobrou nevidíme.

4. JAK SI MOHU PŘIZPŮSOBIT SVÉ PROSTŘEDÍ PRO SVŮJ ZÁMĚR?

Za naším předsevzetím může stát dobré rozhodnutí i dostatek vůle a přesto nevytrváme. Co ještě je tedy důležité, abychom VYTRVALI? **Zásadní je vytvořit si PODMÍNKY ve svém PROSTŘEDÍ.** Pokud chci získat štíhlou postavu díky pravidelnému rannímu běhu, připravím si již večer vedle postele svůj běhací outfit, nejlépe na bačkory, abych si ho nemohla nevšimnout. Pokud chci odejít ráno z domova o 5 min dřív, dám si do telefonu nebo smart hodinek připomínku, KDY musím dosnídat, KDY musím vyjít ze sprchy, KDY musím vzbudit děti, nebo KDY musím startovat auto. A udělám dobře, když je nastavím o 5 minut dřív. **Pokud chci nahradit nezdravé nápoje zdravými čaji, VYSTAVÍM SI JE** vedle kávovaru, vedle lednice, vedle varné konvice, vedle sporáku, do pracovny – 1 postavím **VŠUDE, kde si připravuji obvykle své nápoje. Na skříňku se sladkostmi,** kam pro ně chodí děti a ostatní členové rodiny, **si mohu nalepit obrázek svého štíhlého já. Abych se na něj podíval/a** pokaždé, **když mě začne honit mlsná** a já budu mít cukání nevydržet. Pokud se chci naučit dobře cizí jazyk, musím z něj udělat součást každodenního života. Můžu tedy každé ráno cvičit podle cvičebních videí v cizím jazyce, můžu si večerní film pustit s titulky v tom daném jazyce a své oblíbené aplikace si stáhnout ne v češtině, ale v dané jazykové mutaci.



5. JAK POZNÁM, ŽE JSEM V CÍLI?

Reaktivní cíle jsou méně vhodné už i proto, že cíl se může zdát dlouho velmi vzdálený. Zhubnout 10 kg se může jevit nedosažitelné, ale cítit se štíhlá/ý mohu již třeba s 5kg dole – zavnímám totiž značný rozdíl v tom, jak se cítím, jak vypadám, jaké oblečení mi najednou je, jak snadno dobíhám autobus či jak snadno vyběhnu schody. **Proto u takového AKTIVNÍHO cíle vydržím daleko snáz. A velmi záhy zjistím, že CÍL je má CESTA.** Když se v důsledku změny jídelníčku a aktivnějšího životního stylu budu cítit líp a ještě budu štíhlejší, proč bych se chtěl/a vrátit zpět? Jakmile přestanu jíst sladké, po pár dnech na něj přestanu mít chuť. Pokud omezím další sacharidy, jako knedlíky či těstoviny k obědu, přestanu být odpoledne ospalá/ý, nebude mi chybět energie a **život si budu** díky tomu daleko **VÍCE UŽÍVAT!!!** Když se dobře naučím cizí jazyk, zjistím, že vedle vstupenky k lepší pracovní pozici mám i daleko více zdrojů zábavy či dalšího vzdělání v tom daném jazyce, a tak logicky půjdu dál.

Hodně ŠTĚSTÍ na Vaší cestě a pokud se někde zadrhnete, hlavně to nevzdávejte. Dokážete vše, pro co se rozhodnete, když na to půjdete chytře. Chcete-li si dopřát SKUTEČNOU ZMĚNU a změnit svůj život tak, že bude konečně naplno podle Vašich představ, vstupte do [RESTARTU](#)! Díky tomuto e-booku můžete vstoupit hned o 1000 Kč / 40 EUR levněji - zadejte slevový kód EBOOK1000 (pro platby v Kč) nebo EBOOK40 (pro platí v EUR) v objednávkovém formuláři [ZDE](#). Těším se na společnou cestu! Teď ale nemusíte ztrácet čas - začněte svou cestu k lepším zítřkům zpracováním své vize pro rok 2024 a se svými předsevzetími naložte chytře! Pracovní listy na dalších šesti stránkách Vám s tím pomohou!

Přeji Vám Šťastný nový rok!

MŮJ SKVĚLÝ
ROK



2024

Ohlédnutí za 2023

Za co jsem vděčná/ý, co oslavuji

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nejvíc mě bavilo:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Největší úspěchy: co znamenají?

1. Čeho jsem dosáhl/a?
2. Co jsem se tím o sobě dozvěděl/a?
3. Co jsem se tak naučil/a?
4. Jak se tím změnil můj život?
5. Jak jsem tím ovlivnil/a ostatní?



Největší výzvy: jak jsem obstál/a?

1. Co se mi podařilo?
2. Co bych už teď zvládl/a lépe?
3. Na co si příště musím dát pozor?
4. Co jsem podcenil/a?
5. Co potřebuji, abych obstál/a?



Ohlédnutí za 2023

V čem chci pokračovat?

- _____
- _____
- _____

Kam v tom chci dojít v 2024?

- _____
- _____
- _____

Jak na to půjdu?

- _____
- _____
- _____
- _____

Co k tomu potřebuji a nemám?

- _____
- _____
- _____

Co mě motivuje jít dál?

- _____
- _____
- _____

Čím začnu?

- _____

Co mě nebaví a opustím to?

-  _____
-  _____
-  _____

Co mě nebaví a změním to?

-   _____
-   _____
-   _____

Co mě trápí / stresuje / působí strach?

-  _____
-  _____
-  _____

Co s tím udělám?

-   _____
-   _____
-   _____

Co/kdo mi může pomoci?

-   _____
-   _____
-   _____

Jak poznám, že jsem úspěš/a?

-   _____
-   _____
-   _____

Mé předsevzetí pro rok 2024

Co chci docílit?

•

Jak bude vypadat můj život,
když toho docílím?

•

•

Jak na to půjdu?

•

•

Co už k tomu mám, co už dělám?

•

•

Co k tomu potřebuji a nemám?

•

•

Co mě motivuje jít si za tím?

•

•

Jakou mám k dispozici podporu?

•

•

Čím začnu?

•

Co mě v tom brzdí a co mi překáží?



Co s překážkami mohu udělat?



Co mě trápí / stresuje / působí strach?



Kdy jsem s něčím podobným již
uspěl/a?



Co/kdo mi může pomoci?



Jak poznám, že jsem uspěl/a?



Můj skvělý rok 2024

Co určitě udělám v:

lednu

.....
.....

únoru

.....
.....

březnu

.....
.....

dubnu

.....
.....

květnu

.....
.....

červnu

.....
.....

červenci

.....
.....

srpnu

.....
.....

září

.....
.....

říjnu

.....
.....

listopadu

.....
.....

prosinci

.....
.....

Můj skvělý rok 2024

Můj hlavní úkol
roku 2024 je:

Když ho naplním,
změní se k lepšímu:

Hlavní výzva v jeho
naplňování je:

Během roku 2024
chci zažít:

Na konci roku
2024 chci cítit: