

## Dáváte si novoroční předsevzetí?

---



**Zhubnu, ztloustnu, budu více sportovat, déle spát, najdu si lepší práci, začnu šetřit, budu se lépe chovat, najdu si partnera, skončuji s milencem, přestanu kouřit, budu častěji navštěvovat své příbuzné, vdám se, rozvedu se...**

To je pouze zlomek nejčastějších novoročních předsevzetí. Jak je však naplnit a proměnit v celoživotní realitu?

### Najděte si nejdřív parťáka

Nezáleží na tom, jaké konkrétní předsevzetí jste si vzali do hlavy. **Aby změna byla účinná a dlouhodobá, je potřeba se s ní vnitřně ztotožnit a přijmout ji jako cestu k něčemu příjemnému.**

Ne nadarmo se říká - ve dvou se to lépe táhne. Proto si najděte parťáka, který vás bude motivovat, se kterým si budete vyměňovat poznatky a podržíte se, když jeden nebo druhý klopýtne.

**Máte-li slabou vůli, pak se obraťte na odborníky,** kteří vás krkolomnými začátky provedou a nasměrují vás na správnou stezku. Pak už záleží jen na vás, zda vytrváte!

Budte sami k sobě vlídní, za každý malý úspěch se odměňte. Metoda cukru a biče bývá účinná skutečně jen u výjimek.

# Budu jíst zdravě a zhubnu!

**Snad nejčastější novoroční předsevzetí vezme obvykle za své hned v prvních lednových dnech**, kdy je potřeba „uklidit“ lednici a spižírnu od vánočních přebytků. Hubnutí se tedy odkládá na další dny a týdny, až jídelníček sklouzne k celoroční rutině.

O hubnutí a změně životosprávy bylo mnoho napsáno i natočeno, a přesto lidé stále očekávají zázraky na počkání. Polknout kouzelnou pilulku nestačí, nespolehejte ani na elektrošoky nebo magickou virguli.

**Dokud jste plni elánu a odhodlání, zaplaťte si půlroční či roční permanentku ve fitness centru, předplaťte si trenéra nebo investujte do výživového poradce, který vám zpracuje vzorový jídelníček.**

Nakupte odbornou literaturu, přihlaste se do kurzů zdravé výživy a věřte tomu, že vše zvládnete!

**Přijměte změnu jídelníčku jako dlouhodobou a nevratnou, zapomeňte na drastické diety** které přinesou sice rychlé, ale neudržitelné výsledky.

**Poslouchejte své tělo, dopřejte mu čas od času i nějaký ten prohřešek.** Hlavní je, abyste se cítili dobře.

## Přestanu kouřit!

Kouření je nešvar, který nejenom ubližuje vašemu zdraví, ale také vytahá nemalé finance z rodinného rozpočtu. Spočítali jste si někdy, kolik peněz odletí v cigaretovém oblaku? **Pokud zvládnete vykouřit krabičku denně (v ceně kolem 140,- Kč), pak za tento nešvar do roka utratíte neuvěřitelných 52 tisíc Kč!** Od prvního ledna si tedy **denně namísto kupování krabičky cigaret házejte ušetřené peníze do prasátka.** Na Vánoce pak vyrazte na hory či exotickou dovolenou!

I v tomto případě je třeba pochopit, že **odvykání kouření je dlouhodobý proces.** Zjistěte co nejvíce informací, připravte se duševně i fyzicky na abstinenční příznaky a najděte odborníka nebo speciální centrum, v němž vám v nouzi nejvyšší pomohou. Vyhýbejte se místům, která máte s oblíbenou cigaretou spojená - zapomeňte na kuřácké pauzy s kolegy.

**Snažte se více spát, najděte si nové hobby a hlídejte jídelníček.** Valná většina abstinujících kuřáků nachází berličky v podobě čokolád a nejrůznějších sladkostí. Na trhu jsou však k dostání speciální léky, nápomocné při odvykání kouření, nebo nikotinové náhrady (žvýkačky, náplasti, pastilky). Také nevěřte tomu, že se vám podaří zůstat jen u jedné cigarety výjimečně vykouřené s kamarády nebo že hlad po nikotinu utišíte jedním nevinným potáhnutím.

## Začnu studovat!

Příjemnější předsevzetí, ke kterému nejčastěji motivuje profesní i společenský růst. Zároveň může jít o koníček, díky němuž se nebudete muset spoléhat na dovolené na pomoc delegátů.

**Není nic jednoduššího, nežli se zapsat do jazykových kurzů, rekvalifikačních kurzů, vyzkoušet štěstí i své dosavadní znalosti v přijímacích zkouškách na střední či vysoké školy.**

Pokud máte dostatek disciplíny, můžete začít se samostudiem. Jazyk se lépe budete učit v páru či menší skupince. Domluvte se tedy s přáteli a zaveďte pravidelné sezení, při kterém si budete povídat cizí řečí.

Učení hrou vás chytne!