Já a změna?

Pracovní e-book k projektu STOBkolo na www.stobklub.cz

PhDr. Iva Málková, Mgr. Jana Divoká

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjímat a používat jednotlivé části či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014

I. Úvod – Já a změna?

Vítáme vás v „pracovním“ e-booku, kde se společně pokusíme posílit vaši motivaci ke změně životního stylu a možná se ve STOBkole posunout o stupínek výše. (Ty, kdo na tento e-book narazili náhodou a nevědí, co je STOBkolo, odkazujeme na stránky http://www.stobklub.cz/stobkolo/, kde se dozvědí více.)

Je velmi pravděpodobné, že v současné době o změně vůbec nepřemýšlíte. Ale na druhou stranu – když jste v sobě našli odvahu pustit se do čtení těchto řádků, možná se i naděje na změnu přece jen někde najde. Nemusí se jednat o změnu velkou, zpočátku bude jistě úspěchem malý krok k ozdravení jídelníčku, zařazení pohybové aktivity nebo třeba více odpočinku či času pro sebe.

Pojďme to společně zjistit! Věnujte si pár minut a zkuste si udělat dva následující úkoly, jejichž cílem je zamyslet se, zda a jak jste připraveni na změnu svého životního stylu.

II. Úkoly k zamyšlení

Úkol č. 1: K čemu je změna dobrá?

Nejprve je důležité se zamyslet, k čemu by mi vlastně byla změna životního stylu dobrá? Proč mám měnit své chování?

Na následující řádky si zapište alespoň 2–3 důvody, proč by mohla být změna ve vašem životě pozitivní, co by vám přinesla dobrého:

Promyslete, je-li nějaký rozpor mezi současným stavem a tím, co pozitivního by vám změna mohla do života přinést.

Uvedeme pár příkladů:

současný stav	**co chci**
mám bolavá kolena	rád/a bych stačil/a svým vnoučatům při hře
mám vysoký tlak	nechci dostat infarkt jako mí příbuzní
stravuji se, jak jsem byl/a zvyklý/á	nechci dostat cukrovku a nechat si uříznout nohu, jak to bylo u tatínka
celý život mám hodně kil navíc	rád/a bych se cítil/a lehčí, kupoval/a si lepší oblečení, stačil/a ostatním při sportu
jím stále u počítače	nechci, aby děti také drobily do počítače
kouřím 40 cigaret denně	nechci být špatným vzorem dětem

A nyní zkuste alespoň 2–3 rozpory odpovídající vašemu životu napsat vy sami do pracovního listu:

současný stav

co chci

1. .....
.....
.....

.....
.....
.....

2. .....
.....
.....

.....
.....
.....

3. .....
.....
.....

.....
.....
.....

Úkol č. 2: Jak moc chci změnu?

Jestliže se vám podařilo vymyslet alespoň jeden rozpor, zkuste si na škále od 0 do 10 označit, jak moc chcete jeho změnu. Pokud máte rozporů více, ohodnoťte je a vyberte ten, který jste na škále ocenili nejvyšším číslem.

Dodáme, že 0 znamená vůbec ne – 10 znamená chci změnu.

A. Škálování – Jak moc chci změnu?

1. rozpor: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vůbec ne **chci změnu**

2. rozpor: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vůbec ne **chci změnu**

3. rozpor: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vůbec ne **chci změnu**

B. Výsledky škálování aneb Jak jste na tom s připraveností ke změně?

Výsledek 0: V tuto chvíli o změnu nestojíte, možná vás do ní tlačí pouze okolí. Zatím tedy asi nemá smysl se o ni pokoušet. Bude zřejmě lepší vyčkat na příhodnější období. Občas se zamyslete nad rozpory mezi současným stavem a tím, co byste chtěli. Odložení změny na později bude prevencí neúspěchu.

Výsledek 1–5: Pokud jste se umístili na škále alespoň o stupínek nad nulou, jste na dobré cestě k postupu do dalšího stupně ve STOBkole.

Pokud jste na čísle 5, pouvažujte o postupu do dalšího stupně STOBkola, nicméně pro jistotu se můžete, stejně jako ti, kteří zatím čísla 5 nedosáhli, zamyslet nad tím, co by se muselo stát, abyste se posunuli ještě o jedno či dvě políčka dále. Co vám v tom brání? Co by se muselo stát, abyste o změně začali vážněji uvažovat? Vzpomeňte si na dobu, kdy se vám podařilo zdolat nějakou překážku – pokuste se vybavit si takovou situaci a přenést vyzkoušenou úspěšnou strategii i na současný problém.

Pokud se povedlo a blížíte se k číslu 5, skvělé, zkuste se posunout ve STOBkole do dalšího stupně, avšak o rozhodnutí udělat alespoň malou změnu ve svém životním stylu nepřestávejte uvažovat, zejména z pohledu toho, zda je skutečně nyní ten správný okamžik.

Pokud se nepodařil posun blízko k číslu 5, zamyslete se, zda by nebylo lepší změnu odložit na pozdější dobu.

Výsledek 6–10: Pokud jste na škále za polovinou, možná nastává čas posunout se do dalších stupňů STOBkola změny.

III. Jak dál?

Věříme, že jste prostřednictvím úkolů zjistili, k čemu by byla právě pro vás změna životního stylu dobrá, a zmapovali jste si, do jaké míry ji chcete. V tomto případě se můžete zkusit posunout ve STOBkole http://www.stobklub.cz/stobkolo/ o stupínek výše.

Pokud vám úkoly k nalézaní smyslu změny příliš nepomohly, nezoufejte, dejte si dostatek času a o motivaci ke změně přemýšlejte. K tomuto pracovnímu sešitu se můžete kdykoli vrátit.

Užitá literatura: Miller, W. R; Rollnick, S.: Motivační rozhovory, ScAN, Tišnov 2003, Málková, I.: Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo, Smart Press 2005