

Jak najít svůj cíl a posilovat svoji důvěru v jeho dosažení



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.



I. Hledáme cíl

Vítáme vás v „pracovním“ e-booku, kde se společně pokusíme začít hledat cíl změny životního stylu a nacházet důvěru v jeho dosažení. (Ty, kdo na tento e-book narazili náhodou, odkazujeme na stránky <http://www.stobklub.cz/stobkolo/>, kde se v sekci „STOBkolo“ dozvědí více.)

Předpokládáme, že tento e-book čtou ti, kteří už si uvědomují, že jim případná kila navíc, nevhodný jídelníček, „nepohyb“, přemíra stresu nebo špatný time management způsobují řadu potíží, a kteří zvažili zisky a ztráty, jež jim změna může přinést, a tudíž jsou na dobré cestě právě k hledání konkrétního cíle změny.



Blížíte se k startu! aneb Jste naladěni ke změně?

Smiřme se už konečně s tím, že nic světoborného v nejbližších letech asi nikdo nevymyslí, žádný převratný prostředek ani metody za nás životní styl nezmění a žádná zázračná pilulka za nás nezhubne. Jde jen o to, jakými nástroji se přimějeme ke změně životního stylu, když vnější, často toxické prostředí působí právě proti pozitivní změně.

Nyní ještě nebudeme hledat konkrétní cíl, ale oblast, kterou bychom nejspíše chtěli změnit, a soustředíme se na malé, dílčí změny životního stylu, u nichž je pravděpodobnost, že budeme úspěšní.

Pokuste se nyní zvolit oblast, ke které by se měl s největší pravděpodobností vztahovat váš cíl:

- **Chci zlepšit své stravovací návyky**, případně hubnout.
- **Chci se začít více hýbat**, zlepšit svou fyzickou kondici.
- **Chci zlepšit psychiku** – naučit se relaxovat apod.



CÍL II. Posilujeme svoji důvěru v úspěšné dosažení cíle

Podívejme se nyní, jak jste na tom s důvěrou ve vlastní schopnost úspěšně si osvojit nové chování. Pokud si věříte, že změnu zvládnete, podaří se vám to s větší pravděpodobností, než kdybyste si nevěřili. Důvěra se vztahuje k jednotlivým oblastem chování. Můžete si věřit v tom, že změníte jídelníček, ale nevěříte si, že se začnete hýbat.



Jak jste na tom se škálou sebedůvěry?

Pokuste se pomocí následujícího úkolu zmapovat, jak jste na tom s důvěrou ve změnu. Hodnoťte zvláště důvěru ve změnu stravování, pohybu a psychiky. Je výhodné začít s tou změnou, u níž si aspoň trochu důvěřujete.

Jak si věřím, že změnu zvládnu?



Výživa: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....
nevěřím si vůbec věřím si hodně



Pohyb: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....
nevěřím si vůbec věřím si hodně



Psychika: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....
nevěřím si vůbec věřím si hodně



Výsledek 0:

Pokud změnu alespoň trošku chcete a stále si nevěříte, popřemýšlejte o důvodech, proč ve své schopnosti tak málo věříte. Zjistíte-li, jaké překážky vám brání získat vyšší sebedůvěru, jste na dobré cestě k jejich překonání. Nevěříte-li si například, že byste se mohli věnovat pohybové aktivitě, zkuste si pomocí krokoměru zjistit, kolik kroků běžně denně uděláte, a pak vyhledejte více příležitostí k chůzi v běžném životě – o přestávkách, nepoužívejte ke komunikaci v práci e-mail či telefon, pokud dotyčný pracuje v jiném patře, nejezděte za ním výtahem, ale chodte po schodech apod. Určitě zjistíte, že se počet kroků navýšil, a tím možná vzroste i vaše sebedůvěra.



Výsledek 1–5:

Pokud jste se umístili na škále alespoň o stupínek nad nulou, jste na dobré cestě začít věřit tomu, že změnu zvládnete, obzvláště, jste-li na čísle 5. Nicméně pro jistotu se můžete, stejně jako všichni, 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? Vzpomeňte si na dobu, kdy se vám podařilo zdolat nějakou překážku – pokuste se si to vybavit a přenést vyzkoušenou úspěšnou strategii i na současný problém. Zamyslete se, co vás na aktivitách týkajících se změny baví. Někdo může najít zálibení v určitém druhu pohybové aktivity nebo v určitém druhu relaxace, někdo odhalí svůj kuchařský talent a začne s potěšením vymýšlet méně kalorické recepty...



Výsledek 6–10:

Pokud jste na škále za polovinou, je více než pravděpodobné, že vám sebedůvěra neschází, a možná nastává čas se posunout do dalšího stupně STOBkola změny.



III. Jak poznám svou připravenost ke změně?

Znaky, které svědčí o vaší připravenosti ke změně, jsou v zásadě tyto:

Už se ve vás nepere „mám, či nemám do toho jít“, ale jste odhodláni se do změny pustit. Nezaobýváte se v myšlenkách tolik samotným problémem, ale spíše jeho řešením. Představujete si občas, jaké to bude, až dosáhnete cíle, a uvažujete o možnostech a metodách, jak se k cíli dobrat. Napadají vás sebemotivující prohlášení typu „asi ten můj způsob života je už fakt problém, měl/a bych/chci s tím něco udělat. Jakmile naskočí slůvko chci – gratulujeme k tomu, že se budete moci přesunout do 4. stupně akce.

Očekávejte však, že se i na tomto stupni mohou občas objevit ambivalence (můžete sami se sebou spekulovat, zda změnu ANO či NE, zda to stojí za to apod.) a **riziko uklouznutí**, podstatné je však pouze to, aby nedošlo k relapsu (návratu ke „starému“ způsobu života). Uklouznutí či plánované vybočení je normální a vede ke stupni udržení. A abyste k němu směřovali, je třeba **zvolit vhodné metody a mít potřebné dovednosti**.

Využijte tedy nástroje a metody, které vám nabízí STOBkolo – viz <http://www.stobklub.cz/stobkolo/> prostřednictvím vašeho osobního plánu změny, který jste již díky němu získali nebo jej můžete získat, pokud STOBkolo využijete.

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



Těšíme se na vaše první krůčky směřující za aktivním životním stylem a třeba ten první krok uděláte právě s naším videokurzem.