

# PSYCHOLOGIE DNES

číslo 9, 27. ročník, cena 59 Kč, 2,99 eura, září 2021

## PŘÍRODA A MY

JE CESTOU ZNOVU  
ZDIVOČET?

### VÁCLAV CÍLEK:

„Za dvě stě let  
budeme v pohodě.“

### RENESSANCE PYRAMIDY POTŘEB

Nový pohled na  
Abrahama H. Maslowa

### PROTIKLADY SE PŘITAHUJÍ

Ale dobře se žije  
s vlastní kopíí



ISSN 1212-9607  
0 9  
9 771212 960000

Zelený byznys: nový druh aktivismu



# TRVALÁ ŽIVOTNÍ ZMĚNA

**Každé ráno chodit běhat. Tříkrát týdně vstát o hodinu dříve a meditovat. Přestat kouřit... Každý z nás sní o nějaké změně, která by se stala trvalou součástí našeho života. Jak na to?**

## ZMĚNY, KTERÉ TRVAJÍ

Provést změny v léty ustáleném životním stylu je náročné, zejména chcete-li změnit více věcí najednou. Tentokrát to ale zkuste jinak. Svě přání něco konkrétního změnit nevnímejte jako striktní rozhodnutí. Vnímejte jej jako cestu. Chápejte jej jako dlouhodobý proces, který se vyvíjí směrem k vysněnému cíli. Tím docílíte vnitřního uvolnění a otevřenosti. Představte si, že stojíte na začátku pěšinky, která se vine mezi loukami, vše kolem vás kvete a vy se těšíte na výlet, na který jste se vydali, připravení si své putování užívat. Víte přesně, z jakého bodu vyrazíte a kam chcete dojít. Ale zcela přirozeně počítáte také s tím, že při putování vás může potkat mnoho nepředvídatelných situací, na které budete muset flexibilně reagovat. Možná začne pršet. Možná každý den neujdete takovou vzdálenost, kterou jste si předsevzali, protože vás budou bolet nohy. Možná vám dojde pití, udělá se vám puchýř na patě, díra v botě... Budete-li však připraveni, nástrahy zvládnete snáze a nijak neohrozí celý výlet. Když se

chystáte na výlet, také se připravujete. Vyberete si cíl, víte, proč chcete jet právě tam, zvolíte si, jak se tam dopravíte, rozvrhnete si množství jídla, peněz i oblečení, které si s sebou vezmete. Stejně tak přistupte i k vaší vysněné životní změně. Udělejte si plán, který vás dovede k vysněnému cíli. Podstatou chytrého plánu, který má jako jediný šanci na úspěch, je zejména definování malých cílů a postupování krok po kroku.

## NAKRESLETE SI MAPU

Plán musí zahrnovat krátkodobé cíle, které vedou k naplnění dlouhodobých cílů. Například pokud se chcete naučit určitý objem slovíček z cizího jazyka, dlouhodobý cíl je obsáhnout slovní zásobu z dvaceti lekcí. Krátkodobým cílem je naučit se jednu lekci za měsíc. I krátkodobý cíl se vždy podrobně rozpracovává na menší mezikroky. Vše, co vás napadne v souvislosti s plánem a možnostmi, které by vám mohly pomoci dosáhnout cíle, si sepište. Zeptejte se sami sebe, zda





jsou tyto možnosti a cíle pro vás reálné. Pokud ne, vymyslete ještě menší kroky, mezikroky. Chcete se například více hýbat a rozhodli jste se pro pravidelné procházky? Zamyslete se nad přesným časem, kdy skutečně na procházky můžete chodit, a jak dlouhé budou. Nemá smysl chtít chodit na hodinovou procházku každé ráno, když dobře víte, že máte zaměstnání, které vám to neumožní. Museli byste kvůli tomu vstávat ve tři ráno a ranní vstávání vás vyčerpá. To vám naplní rozmrzelostí a fyzickou i psychickou únavou hned od rána.

Při sestavování svého plánu pamatujte na to, že je to váš plán. Klidně se inspirujte u jiných, kterým se něco podařilo změnit, ale berte to jen jako inspiraci. Každý z nás je jiný a musí najít svou vlastní cestu. Každý na svou cestu vyrazíme z jiného bodu, s jinými zkušenostmi, jiným zázemím. Svůj sepsaný či nakreslený plán si dejte někam, kde jej budete mít co nejčastěji na očích. Bude vám tak stále připomínat, pro co jste se rozhodli a na čem pracujete.

## ZAČNĚTE POMALU

Poté co jste si definovali reálné krátkodobé a dlouhodobé cíle, rozpracujte si je dále do ještě menších, ještě snadněji zvladatelnějších kroků. Naučení se jedné lekce slovíček za měsíc tedy dále rozpracujeme a naplánujeme si, že se každý týden naučíme 7 slovíček, tedy každý den jedno. Je nezbytné, aby každý cíl, ať dlouhodobý, či krátkodobý, byl konkrétně definován, byl přiměřený a měřitelný. Co je hodně a co málo, je individuální. Proto si uvědomte, že i zjišťování této míry je nezbytnou součástí vaší cesty. Své cíle, limity a plán si upravujte tak dlouho, dokud vám nebude zcela vyhovovat. Když zjistíte, že naučit se celou lekci za měsíc je pro vás nemožné, protože prostě máte děti, rodinu, práci... a nemáte čas, cíl na další měsíc si snižte. Získáte postupně sebedůvěru, protože svůj plán budete úspěšně plnit a je jedno, že se bude jednat třeba o jedno slovíčko denně. Zcela přirozeně se bude zvyšovat vaše motivace, zlepšovat dobrá nálada,



## Akceptujte, že změna se dostaví, ale ne ze dne na den.

budete si více věřit, čímž se bude pozitivně měnit i vaše smýšlení... Lepší je splnit svůj plán, byť jednoho slovíčka denně, než si předsevzít 10 slovíček denně a nenaучit se žádné. Z týdenního nesplnění plánu je rázem 70 nenaučených slovíček, „rest“ se bude s každým dnem zvyšovat a s ním i váš stres. Ztratíte motivaci, budete zklamaní ze sebe samých a uvěříte zcela mylně, že „na to nemáte“.

### ZAMĚŘTE SE NA JEDNU VĚC

Negativní návyky, které chcete ze svého života trvale odstranit, vznikaly postupně, takže mějte na mysli, že i jejich odstranění či změna vyžaduje zcela logicky čas. Akceptujte, že změna se dostaví, ale ne ze dne na den.

Zaměřte se vždy jen na jeden cíl, jednu změnu. Jakmile se nový zvyk či změna stane automatickou součástí vašeho života, pak si teprve přidejte další cíl, buď nový, nebo dílčí, který má vést k celkové změně, o kterou usilujete. Naučte se své cíle definovat konkrétně. Cílem není naučit se „nějaký cizí jazyk“, ale naučit se konkrétní jazyk, konkrétní množství slovíček, konkrétní gramatiku, přečíst konkrétní cizojazyčnou knihu do konkrétní doby. Cíl není zhubnout, ale zhubnout 30 kg do určité doby, a dílčím cílem je shodit kilo za měsíc. U stanovování limitu, do kdy změnu provedete, nezapomínejte, že doba musí být reálná a lze ji upravit.

### NAJDĚTE SI PARTÁKA

Ať už je to přítel, spolupracovník, či kdokoliv jiný, důležité je, že k němu budete mít důvěru a bude vás motivovat, podporovat a vaše rozhodnutí, že chcete něco změnit, brát vážně. Promluvte si o tom, co děláte, o co se snažíte. Takový člověk s vámi možná půjde rád do posilovny nebo to bude někdo, koho vaše rozhodnutí dosáhnout změny bude motivovat k vlastní změně, třeba přestat kouřit, odejít z partnerského vztahu, který není uspokojivý, a postupně se na odchod

připravit... Navzájem se tak budete moci podporovat, motivovat, sdílet radost z úspěchu, či se naopak podělit o pocity, když se něco nepodaří. Tento bod nepodceňte. Je velmi důležitý.

### ŘEKNĚTE SI O POMOC

Buďte připravení na to, že čas od času se dostaví nějaký neúspěch. Buďte k sobě však laskaví, dovolte si jej. Vnímejte tento neúspěch jen jako epizodu, ze které se můžete poučit. Že občas sníte čokoládu, že se nenaučíte denní limit slovíček, že ráno nevstanete o hodinu dříve, jak jste si před spaním předsevzali, nic neznamená. Je to normální a v pořádku. Občasný výpadek ničemu nevadí, nenechte se tím vystresovat. Naopak, zaradujte se z toho, že vám čokoláda chutnala, že jste se o hodinu déle prospali, asi jste k tomu měli důvod, byli jste unavení, jinak byste vstali... Hlavně se nevzdávejte a pokračujte dál ve svém plánu, to je nejdůležitější. Neváhejte vyhledat odbornou pomoc, například v podobě psychoterapeuta. Profesionální pomoc můžete využít hned na počátku své cesty. Terapeut vám může pomoci vytvořit plán, definovat rizika, vaše silné stránky a jednotlivé kroky. Nebo můžete odbornou pomoc využít pouze v okamžiku krize, kdy nebudete vědět, jak dál.

### OSLAVTE TO

Kreslete si grafy, zaznamenávejte své pokroky do kalendáře nebo si zvolte jakýkoliv jiný způsob evidence přibližování se k vytčenému cíli. Pravidelné zaznamenávání vývoje je velmi důležitou věcí, stejně tak jako oslava sebemenšího posunu vpřed či odměna za jakýkoliv úspěch. Výzkumy potvrzují, že změny jsou mnohem trvalejší, jsou-li pokroky zaznamenávány a oslavovány. ●

**PhDr. Mgr. Šárka Kubcová, Ph.D.,**  
pedagožka, etopedka a psychoterapeutka