

Psychologové se shodují, že záleží především na tom, jestli změnu, pro kterou jsme se rozhodli, skutečně potřebujeme a chceme. A hlavně jestli to tak i cítíme – „zvnitřnění“ takového procesu je pak ten správný klíč ke štěstí a spokojenosti.



STAŇTE SE MISTRYNÍ NOVÝCH ZVYKŮ

MĚLA BYSTE ŽÍT ZDRAVĚ. PŘESTAT KOUŘIT A ZAČÍT CVIČIT. MĚLA BYSTE SI LÉPE ZORGANIZOVAT RÁNO, ABYSTE S DĚTMI DO ŠKOLY NEODCHÁZELA KAŽDÝ DEN VE STRESU, ŽE OPĚT NESTÍHÁTE. NASKAKUJE VÁM POKAŽDÉ Z TĚCHTO PŘEDSEVZETÍ KOPŘIVKA? A TEĎ SI PŘEDSTAVTE, ŽE ZMĚNIT SVOJE CHOVÁNÍ KE ZDRAVĚJŠÍMU A SNADNĚJŠÍMU ŽIVOTU MŮŽETE NENÁPADNĚ. A JEDNODUŠEJI, NEŽ BYSTE SI PŘEDSTAVOVALA. VĚDA VÁM PORADÍ, JAK NA TO.

Už tolikrát jsem se snažila chodit dřív spát, lépe si rozplánovat den nebo se odhodlat k pohybu. A ještě pořád každé ráno kleju, že jsem se zase nevyspala, a ty faldíky na břiše bez mého přičinění asi jen tak nezmezí. Je ale spousta dalších oblastí, které bychom všichni rádi na svém životě změnili, že? A motivace je jen miniaturní stupínek k takovým krokům, co by měly vydržet aspoň několik měsíců. Behaviorální věda říká, že když chcete uskutečnit změnu, musíte hlavně vědět, proč to děláte... A proč se do toho pustit zrovna nyní? Září je ideální doba, kdy s nějakými změnami začít. Pro většinu z nás znamená tento měsíc určitou změnu životního stylu. Po dovolených se vracíme do striktnějšího režimu, daného už jen tím, že dětem začíná škola, a nám tím pádem povinnosti...

NEJPRVE SI ŘEKNĚME NA ROVINU, že spousta z nás v těch zajetých mozkových kolejkách jezdí rádo. A není se čemu divit: změny totiž bolí. Mozek se musí přeprogramovat, objevit jiné neuronové cesty a my musíme víc přemýšlet či překonat vlastní lenost nebo stereotypní úkony, které činíme jinak zcela automaticky. „Známky, kdy už nastal čas na změnu, poznáte podle toho, že v dané oblasti nepřevažuje pocit klidu a vnitřní spokojenosti. Při vzpomínce na určité situace vám ubývá energie a při projektování budoucnosti v této zóně vás napadají spíše frustrující perspektivy,“ podotýká koučka a lektorka Jitka Ševčíková (jitkasevcikova.cz).

VELKÝM PŘEDPOKLADEM ÚSPĚCHU, že si svůj starý zvyk nabouráte, abyste uvolnili místo tomu novému a lepšímu, je, že se se svou změnou ztotožníte. „Jako funkčnější strategie je motivace vnitřní, která vychází z našeho vlastního rozhodnutí, je podpořena emocemi, vírou, odvahou, chtěním, radostí, smysluplností a výsledky,“ potvrzuje Jitka Ševčíková. A Elizabeth Blackburn, molekulární biologka a nositelka Nobelovy ceny, a Elissa Epel, psychologka a ředitelka Centra AME pro studium stárnutí, metabolismu a emocí v San Franciscu, ve své knize o revolučním objevu Telomery tvrdí, že ze všeho nejdřív

byste si měli položit tři základní otázky: Jak moc se cítíte připraveni změnu uskutečnit? V čem je pro vás tato změna významná? A jak moc si věříte, že tuto změnu zvládnete udělat? Jakmile si sami pro sebe v klidu ohodnotíte sílu vašeho přesvědčení a efektivnosti, třeba na škále od 1 do 10, stane se z něho jeden z nejlepších ukazatelů vašeho budoucího chování. Ostatně to potvrdila už v roce 1977 studie jednoho z nejvýznamnějších psychologů behaviorismu, Alberta Bandury. Ta říkala, že to, zda si věříme, že dokážeme konkrétní úkol uskutečnit, předurčuje celý sled událostí. Hlavně to, zda se vůbec o nové chování pokusíme a zda v něm vytrváme.

DÍKY TOMU, že naše mozky milují stereotyp, a tím pádem i méně práce i úsilí, vědci jsou o vysoké pravděpodobnosti úspěchu, že si nový zvyk vytvoříte rychle a natrvalo, přesvědčení. Automaticnost, kterou naše mozkové buňky tak rády preferují, se dá totiž využít k tomu, aby se nové jednání začlenilo do standardu dne. A teď si zkuste uvědomit, zda je pro vás spíše relevantní nastavit nový zvyk, nebo rozbít ten starý. Na základě této představy se totiž budou lišit jednotlivé strategie, ze kterých by vám mohlo vyjít, jak třeba lépe spát, zhubnout, cítit se spokojeně nebo sebevědoměji.

ROZLOUČIT SE SE ZABĚHNUTÝMI ZLOZVYKY vyžaduje sílu vůle, ale také trpělivost a výdrž. Takže skoncovat s kouřením, sladkými zákusky, vlastní leností nebo neorganizovaností je trochu komplikovanější cesta, jak něco změnit k lepšímu. Ale proč ne? Dvojice vědkyň Blackburn a Epel za jednu z nejlepších a neúčinnějších metod považuje zapojení analytického myšlení. „Zvyšujte schopnost mozku realizovat vaše plány,“ píší ve svém díle a zároveň zdůrazňují, že lepší aktivaci prefrontální kůry, a tím pádem i útlum emocionální oblasti v části mozku zvaném amygdala, podporuje cvičení, relaxační meditace a také kvalitní bílkoviny v potravě. Důležité je také zmínit, že pokud prožíváte stresující období nebo se cítíte unavení a vyčerpaní, na průlom svých starých zvyků si počkejte, až překlenete tuto nepříjemnou fázi. Důvodem je, že v takové době by vám slabá vůle dělala vytrvalou společnici. A to přece nechcete, ne? →

Změny nemusejí být jen ty velké, viditelné a radikální. Počítají se i malé a „obyčejné“. I ty mají překvapivě účinný terapeutický efekt.



CESTA ZA LEPŠÍM ŽITŘKEM

● **Odstraňte lákadla**
Vysněnou štíhlou postavu nezískáte jen samotným přemýšlením o ní. Proto z dosahu důsledně odstraňte co nejvíce pokušení, která by vám mohla zhatit váš nový návyk.

● **Pište si deník**
Zní to sice jako rada z pravěku nebo z filmu o trosečnicích, ale právě shrnutí vlastních pocitů a úspěchů je pořád jedna z neúčinnějších metod ke změně.

● **Řiďte se svým biorytmem**

Pokud patříte mezi ranní ptáčata, větší důslednost, energii i vůli budete zapojovat právě v ranních hodinách. Naopak sovy budou mnohem snáze odolávat pokušení ve večerní době. Ptejte se tedy sami sebe: v jaké části dne je u mě nejnižší pravděpodobnost podlehnouti zlovykům?

● **Zapojte rodinu i přátele**
Společenská podpora je jedna ze strategií, která pomáhá všem. Proto svému okolí sdělte svůj nový záměr a také dodejte, co konkrétně by pro vás mohli vaši blízcí udělat, aby vám jejich podpora prospěla.

● **Magických 21 dní**
Každý nový návyk by měl být opakován nejméně tři týdny, nejlépe měsíc. Poté vzniknou v našem mozku spoje umožňující nám změnu opakovat bez větších problémů a téměř automaticky.

● **Oslavte to**
Pokaždé když si osvojíte nový zvyk, udělejte malou oslavu. Vědomě si řekněte, jak jste skvělí, že jste to dokázali. A odměňte se. ➔

➔ **VPUSTIT NOVÉ NÁVYKY** do svého běžného dne je ve skutečnosti snazší, než jste si doposud možná mysleli. Upozorňuje na to například behaviorální psycholog B. J. Fogg ze Standfordovy univerzity. Svou účinnou metodu prezentoval i v rámci své přednášky TEDx nebo na vlastních stránkách www.foggmethod.com. Ve své podstatě je přesvědčený, že pokud drobnou změnu provádíte ve spojení s činností, která se stala už rutinní záležitostí vašeho dne, jste na cestě k velkému úspěchu a postupně a trvalé změně. Potřebujete se víc pohybovat? Tak například když čekáte na autobus nebo na zelenou, využijte miniaturní chvíli na hluboké prodýchání a protažení těla. Nebo svou pravidelnou obědovou pauzu využijte k tomu, že si pro oběd dojdete pěšky a touto pohybu se budete věnovat skutečně vědomě. Takové každodenní spouštěcí události jsou výborným a hlavně účinným médiem dobrých návyků, o kterých si jinak myslíte, že na ně potřebujete dostatek času.

DŮLEŽITÉ JE SI VYBÍRAT ze začátku miniaturní změny. Takové, které vám připadají hodně snadné a nenahání strach. Potřebujete delší spánek? Chodte do postele i třeba jen o pět minut dřív, abyste pak po pár dnech dosáhli původně zamýšleného cíle. S tím souhlasí i psychoterapeutka a koučka Šárka Vávrová (www.sarkavavrova.cz): „Trvalá změna musí přijít pomalu a vždy je lepší splnit si dílčí kroky a postupně navazovat. Uvědomte si svoje reálné hranice a tomu svůj cíl přizpůsobte. Je to lepší řešení než se snažit vše porazit svou pevnou vůlí, protože může dojít k opakovanému selhání, což může snížit vaši sebedůvěru.“

TAKÉ RÁNA mohou pro vaše nové zvyky fungovat jako efektivní katalyzátor: v čím dřívější hodinu s vaším novým chováním začnete, tím menší je pravděpodobnost, že vám ho z programu vytěsní jiná naléhavá priorita. K silnějšímu odhodlání vám může také pomoci představa zeleně blikajícího nápisu: **UDĚLEJ TO**. Blackburn s Epel ve své knize, pojed-

návající o tom, jak žít déle a zdravěji, doporučují ještě jednu věc: nerozhodovat se a prostě konat. Třeba když jste si vytýčili plán, že začnete běhat, a všechny podmínky se k tomu příklánějí, tak v momentě, kdy dojde na lámání chleba, tedy na samotné zavazování tenisek, se nezkoušejte sami sebe ptát: „Mám?“ Vaše slabá chvilka má paradoxně obrovskou sílu. Takže vám hbitě podsune myšlenku, ať tuto aktivitu raději přehodíte na jindy. „Prostě jděte na to! Bez přemýšlení,“ shodují se obě americké vědkyně.

KDYŽ SE VÁM VE VÝSLEDKU NEDAŘÍ velkou trpělivostí a vytrvalostí dosáhnout naplánovaných cílů, nevěšete hlavu. Při cestě za novým návykem získáváte o sobě samých spoustu nových poznatků, což jak potvrzuje psychoterapeutka Šárka Vávrová, je vždy prospěšné a užitečné: „Každý z nás potřebuje poznat sám sebe a proniknout ke svým nejistotám, strachům, úzkostem, závislostem a stereotypům. Sebepoznání je vždy cestou vpřed. Pomáhá nám v našem seberozvoji. Hledání sebe sama není totiž vůbec lehké. V mnoha případech se raději zabýváme těmi ostatními, protože poznání nás samotných je podstatně složitější. Zorientovat se v životě je dost obtížná věc, ale orientace v nás samých je pro někoho dokonce nemožná.“ Navíc jak upozorňuje koučka Jitka Ševčíková, není nic neobvyklého svou původně zamýšlenou změnu v průběhu formovat jiným směrem: „Není nic trvalého. Nic. Ani změna. I ta se časem vyvíjí, proměňuje.“ A pokud se vám nedostane podpory okolí? „Nezatěžujte se výčitkami, pocity viny, zlosti nebo osočováním, jak je možné, že vás nepodpoří. Je to jejich svobodná volba, mají právo se rozhodnout, zda vás podpoří, nebo ne. A hledejte buď podporu jinde, nebo uvnitř sebe sama,“ doporučuje Ševčíková. ■

VERONIKA VLACHOVÁ

VÁŠ NOVÝ DEN PLNÝ NOVÝCH ZVYKŮ

SEPIŠTE SI VLASTNÍ PŘEHLED ZDRAVÍ PROSPĚŠNĚJŠÍCH ZVYKŮ, KTERÉ SE DAJÍ LEHCE ZAŘADIT DO BĚŽNÉHO DNE. ZDE JE PŘÍKLAD DROBNÝCH ZMĚN ZPŮSOBUJÍCÍCH NA KONCI DNE LEPŠÍ PSYCHICKOU ODOLNOST, NÁLADU I KONDICI:

• **Probuzení**

Místo abyste se probouzela s obavou z následného ranního stresu, nastavte si v mozku myšlenku, jak radostné je probouzet se živá a zdravá.

• **Ráno**

Zatímco se bude překapávat káva nebo vařit voda na čaj, sedněte si a zhluboka se prodýchejte. V menším časovém presu si můžete jít zaběhat, i patnáctiminutová rychlá chůze se počítá.

• **Pracovní den**

Během prvních deseti minut si dopřejte adaptaci na pracovní prostředí a nesnažte se dohonit pracovní záležitosti hned, jakmile usednete za pracovní stůl. Nezapomeňte si alespoň každou hodinu uvědomit své myšlenky nebo pocity hladu a řešte situace tak, jak přicházejí.

• **Oběd**

Jídlo z čerstvých potravin vám dodá energii i v popoledních hodinách. Obědovou pauzu

vnímejte jako možnost vyrazit ven a prodýchat se na čerstvém vzduchu.

• **Odpoledne**

Tělu dodejte protažení a návaly chuti na sladké chytře uspokojte malou svačinkou třeba v podobě oříšků nebo chia pudingu.

• **Večer**

Od pracovních záležitostí se odpojte, nemyslete na to, co jste nestihli a co vás čeká. Zvyšovali byste tak hladinu stresového hormonu. Tři

minuty před večerí nebo spánkem věnujte důslednému prodýchání. Zírání do monitorů raději vyměňte za čtení knihy, setkání s přáteli nebo se upřímně zajímejte o partnera.

• **Před spaním**

Zrekapitulujte svůj den, oceňte se za to, co se vám povedlo, a vzpomeňte si, co vás dneska udělalo šťastnými. Vleže se ještě protáhněte: zakružte hlavou na obě strany a uvolněte ramena.

Zamyslete se nad tím, co vám vadí, co vás omezuje a stresuje. Naopak si ujasněte, co vám dělá radost, po čem toužíte... Na základě toho pochopíte, co by mělo být ve vašem životě jinak a jaké změny byste měla udělat.