

1.4 Jak na duši - Motivace ke změně životního stylu

Motivace je psychický proces, který vede k energetizaci vašeho organismu a usměrňuje vaše chování a jednání ve směru dosažení určitého cíle. Motivace je to, díky čemu se v životě pustíte do nějaké činnosti, včetně zamýšlené změny. Velice důležité ovšem je, aby motivace byla osobní, tzn. vaše vlastní.

Důležité je pojmenovat si, proč právě já a právě teď chci danou změnu udělat. Jaké konkrétní přínosy mi změna přinese? Co budu moci dělat jinak? Jak se budu cítit? Může pomoci představit si jasné a pozitivní obrazy budoucnosti – například: „Když zhubnu, budu moct nosit moderní oblečení.“ nebo „Když začnu běhat, zvýším si tělesnou kondici a budu stačit spolužákům v tělocviku.“ Tyto konkrétní představy mohou být silným motivačním impulzem. Stejně důležité jako „chtění“ je však i důvěra ve vlastní síly změnu uskutečnit. Musíte věřit, že dokážete udělat kroky potřebné k dosažení změny. Očekávaná pozitiva změny a důvěra v její dosažení jsou na začátku změny životního stylu klíčové.

Změna životního stylu však není jen o počátečním nadšení, ale i o pochopení, že tento proces má různé fáze (viz kapitola č. 2: Kolo změny). Aby motivace vydržela, je zásadní stanovit si realistické cíle a jednotlivé kroky, které k nim povedou. Úspěšné zdolávání menších krůčků posiluje sebedůvěru i chuť dále pokračovat. Například místo obecného cíle „zhubnout“ si můžete stanovit konkrétní krátkodobé kroky: „Každý den ujdou 7 000 kroků“ nebo „Tento týden si každý večer připravím zdravou svačinu na další den.“

Podpora motivace a překonávání překážek

Motivace není lineární proces – během změny se můžete setkat s překážkami, únavou nebo poklesem odhodlání. Proto je důležité být na tyto momenty připravený a mít strategie, jak se s nimi vyrovnat.

Pomáhá například:

1. **Sebepovzbuzování:** Připomínejte si své pokroky a to, proč jste se pro změnu rozhodli. Například si můžete vést deník, do kterého zapisujete dosažené úspěchy. (Můžete si udělat motivační kartičku, viz v brožuře kapitola 12, resp. elektronické přílohy)
2. **Sebeodměňování:** Za každý dosažený krok si dopřejte malou odměnu, která vás potěší a motivuje pokračovat – třeba koupě oblíbené knihy, výlet nebo relaxační den. Důležité je, aby odměny byly v souladu s novým životním stylem.
3. **Vizualizace úspěchu:** Představujte si, jak bude váš život vypadat, až dosáhnete svého cíle. Jak se budete cítit? Co budete dělat jinak?
4. **Podpora okolí:** Sdílejte své plány a pokroky s blízkými lidmi, kteří vás mohou povzbuzovat. Pokud je to možné, najděte si partnera pro změnu – kamaráda, který s vámi například začne cvičit.

Motivace jako dlouhodobý proces

Motivace se může časem měnit. Co vás na začátku pohánělo, nemusí být tím, co vás udrží ve změně dlouhodobě. Proto je dobré pravidelně reflektovat své cíle a úspěchy, případně si nastavit nové výzvy, které vás posunou dál.

Například původním cílem může být „zhubnout 5 kg,“ ale jakmile toho dosáhnete, motivací může být „zlepšit si fyzickou kondici a uběhnout 5 km.“ Neustálé nastavování nových, realistických a inspirativních cílů pomáhá udržet motivaci dlouhodobě.

Pamatujte, že změna životního stylu není sprint, ale maraton. Každý malý krok vpřed je úspěch, který vás posouvá blíže k vašemu cíli.