

## Šťastný let!

### „JAK ZAČÍT SE ZMĚNOU?“

Jste vnitřně naprosto odhodlané a rozhodnuté udělat ve svém životě změnu? Níže naleznete kroky, které jsou nutné pro to, aby vaše změna byla úspěšná. Jednotlivé kroky jsou koncipovány tak, aby se daly použít na různé životní změny. Veškeré níže uvedené příklady jsou zaměřené na změnu životního stylu.

#### a) Udělejte si strategii

- Napište si jednotlivé kroky, které musíte udělat pro to, abyste docílili požadovaného výsledku (změny). Zapište si i ty nejtriviálnější, které vás napadnou a jsou spojeny se změnou, kterou chcete ve svém životě udělat. Díky strategii, budete vědět přesně krok za krokem, co vše vás čeká, a budete mít možnost se lépe připravit a vytvořit si tzv. „polopatický“ plán.

#### Příklad:

- ráno po probuzení se usměji a pozitivně přivítám nový den,
- vypiji denně minimálně 2 litry vody,
- každé jídlo obohatím o velkou porci zeleniny,
- když budu mít chuť mlsat, dám si ovoce,
- každý den si najdu minimálně 1 hodinu fyzické aktivity, která mne bude bavit
- atd. atd.

#### b) Buďte motivováni

- Vypište si vše, co vás k dané změně motivuje. Motivaci mohou ovlivňovat jak vnější faktory, tak ty vnitřní. Jednotlivé body vás budou na vaší cestě ke změně podporovat a vy budete jistěji držet svého cíle.

#### Příklad:

- chci mít více energie /odstranit únavu/,
- chci se cítit dobře po duševní i fyzické stránce,
- chci se vejít do svých starých džínů,
- chci si zvýšit svou kondici
- atd. atd.

#### c) Napište si své klady a zápory

- Vypsání vašich kladů vám pomůže si uvědomit, o co se můžete opřít. Vypsání vašich slabín vám pomůže vyjasnit to, na co je třeba se více zaměřit a na čem zapracovat.

#### Příklad:

- jsem ochotná se učit nové věci,
- jsem trpělivá,
- stále se kritizuji,
- neumím se donutit k fyzické aktivitě
- atd. atd.

#### d) Jděte do akce

- Nečekejte „až se něco změní“, ale převezměte plnou odpovědnost za své rozhodnutí něco ve svém životě změnit. Začněte teď a tady a radujte se z postupných úspěchů.

Pro Tebe!

Na cestě za změnou buďte trpěliví a netrestejte se, když sejdete z cesty. Naopak se chvalte za svoje dílčí úspěchy. A nezapomeňte, že každá změna se stává trvalou po 21 dnech! TO ZVLÁDNETE!  
HODNĚ ŠTĚSTÍ!

I housenka  
musela bojovat,  
aby se z ní  
stal motýl.



Je úplně jedno,  
po čem toužíš.  
Hlavní je, aby Tě to  
dělalo šťastným!