

# Vytvářejte zvyky, nikoli předsevzetí



Stále si ještě užíváme tu trochu sváteční náladu, kdy jsme plni očekávání a předsevzetí, kdy máme možnost obrátit list a začít znovu (s tím co úplně nevyšlo) nebo možná s něčím úplně novým, i když už se v koutku duše trošku bojíme, aby to nedopadlo tak jako vloni, že naše předsevzetí vyšumí kamsi do ztracena...

*Bílý jak nepopsaný list papíru je svět*

*a nepřekonatelná má touha tam zanechat stopu. (Emmerich Lang)*

Máme za sebou období, kdy většina z nás trochu „hřešila“, a tak budeme chtít dostat zpět svou ztracenou kondici, a možná se pokusíme o splnění nějakého svého novoročního předsevzetí – zkrátka rádi bychom se posunuli ve svém životě o krůček dál. Ale nejprve si ujasněme: jakákoli dietní vánoční chyba není prohřešek, za který bychom si zasloužili trest. Naopak doufám, že jste si svátky užili tak, jak to má být, ve společnosti svých nejbližších, a k tomu už nějaké to jídlo a pití patří. Proto není třeba zahájit hladovku nebo galeje v posilovně. S tímto přístupem bychom daleko nedošli. Naším cílem číslo jedna by v tomto roce mohlo být – neubližovat si.

Inspirujme se Pataňdžaliho jógovou učebnicí, obecně známou jako Pataňdžaliho Jógasútry. Pataňdžali zde popisuje osmidílnou stezku, kterou považujeme za návod, jak dosáhnout prozření, osvícení. První dva z jeho osmi stupňů (neboli odvětví) jógy se nazývají jama a nijama a zjednodušeně si je můžeme představit podobně jako Desatero Božích přikázání v křesťanství. Jde vlastně o dodržování určitých mravních a duchovních hodnot každého člověka. Teprve na třetím místě se nachází ásana, která se zabývá tělesnou stránkou a zahrnuje již přímo jógové pozice.

Naše „neubližovat si“ najdeme hned v prvním stupni jama, nazývané zde jako ahimsa neboli nenásilnost. Nejde pouze o nenásilnost vůči ostatním, ale také vůči nám samotným. Každý z nás minimálně tuší, čím si nejvíce ubližuje. Může to být i ona ne příliš zdravá strava, která ničí naše tělo. Může to být příliš mnoho úkolů a povinností, které si na sebe v dobré víře nakládáme, a vystavujeme se tím zbytečnému stresu.

Neubližování si bychom měli mít na paměti i během své jógové praxe. Nebudme urputní, nesnažme se docílit pozic, na které není naše tělo připraveno. Pamatujme, že méně je více. Postupujme vždy od jednodušších ásan ke složitějším, a nebojme se vrátit i o krok zpět, pokud cítíme, že nám momentální stav těla nebo mysli nedovolí víc a my se necítíme v pozici pohodlně.

Neubližujme si tedy přehnanými nároky na sebe sama. Novoroční předsevzetí si formulujte tak, aby

bylo reálné a splnitelné. Nechtějte zhubnout 10 kilo, ale chtějte změnit stravování a k tomu si naplánujte adekvátní pohyb. Všichni dávno víme, že musíme omezit cukry, tuky, přidat zeleninu, jíst menší porce a více se hýbat. Dodržet to v praxi je těžší a pro většinu z nás běh na dlouhou trať. Především se nevzdávejte při prvním „selhání“ – neodolali jste pokušení a snědli nabídnutou čokoládu? Netrestejte se zrušením večeře. Teď už s tím stejně nic nenaděláte. Důležitější je, aby se to nestávalo často. Proto se na tyto situace dopředu připravte a naučte se nabídnutou pochoutku odmítnout, případně ji nahradit něčím zdravějším. Pokud vám dělá problém u odpolední kávy vynechat sladkost nebo cigaretu, změňte rituál, kávu přesuňte na dopoledne a po obědě si dejte už jen minerálku.

Lednový „restart“ by tedy neměl obsahovat příliš dramatické změny a měl by být především konkrétní. Začnu cvičit! Tak to nefunguje. Musíte se přihlásit na určitou lekci. Zkrátka v úterý večer máte pravidelně jógu a všechny ostatní aktivity musíte plánovat na jiný den.

Ve dvou se to lépe táhne? To ano, můžete se vzájemně podporovat, kontrolovat, a hlavně motivovat. Pokud se vám podaří najít někoho s podobnými zájmy, může to fungovat. Začínáte-li s novou aktivitou, budete se ve dvou cítit lépe. Ale pozor, pokud kamarádka vynechá a pro vás je to důvod nejít na hodinu také, tak to je pak něco špatně.

Říká se – co je psáno, to je dáno. Na někoho to může fungovat. Při sepisování svých konkrétních cílů si zároveň utřídíte myšlenky a také si přesně zformulujete to, čeho chcete dosáhnout. Jestli takový seznam máte, dejte si ho na viditelné místo. Pokud ho budete mít stále na očích, bude se vám připomínat, a tím spíše se nezapomenete.

A motivace? Jedině ta pozitivní. Vymyslete si odměnu za každý dílčí úspěch. Jestliže se vám podařilo pár kilo zhubnout, kupte si například něco pěkného na sebe a jistě se budete více snažit, aby vám nový kousek nebyl zase malý.

Oklikou se vracím zpět k Pataňdzalimu. Ve druhém stupni nijama najdeme doporučení tapas neboli sebekázeň. Již víte, kam mířím. Nic z toho všeho nebude fungovat bez vašeho přičinění, bez vaší vůle. Není to jednoduché. Podle psychologů existuje teorie, která předpokládá, že lidé mají omezené množství sebekontroly nebo silné vůle. Ta se prý snižuje pokaždé, kdykoliv ji projevíme, ať už z jakéhokoliv důvodu. Jinými slovy, pokud děláte nějaký úkol, který vyžaduje silnou vůli, následný úkol bude o to těžší. A to může být důvodem, proč nevydržíme se cvičením, dietami a jinými „sebezlepšujícími“ věcmi. S každým kouskem sebekontroly, kterou vynaložíme, se následující potřeba silné vůle stává hůře dosažitelnou. To však neznamená, že bychom se o to neměli pokoušet.

A moje doporučení na závěr? Vytvářejte zvyky, nikoli předsevzetí!

- autor: Martina Horáková
- [www.py-martina.eu](http://www.py-martina.eu)
- zdroj fotky: Shutterstock.com