



Za úspěchy se odměňujte, říká psycholožka

FILIP LUKEŠ

Proč si lidé dávají předsevzetí a proč k tomu většinou volí zrovna přelom roku? Protože člověk je přirozeně tvor rituální a je zvyklý uzavírat a začínat nové cykly. Navíc máme vrozenou tendenci toužit po tom, co přesahuje naši současnou situaci. Nový rok nás vede k bilančování, uvědomění si úspěchů, selhání, křivd a osobních posunů. „Novoroční předsevzetí jsou pak v zásadě kroky, u kterých věříme, že

bo podpůrně. Doporučení odbornice je být otevřený změnám, které jsou prospěšné, i pokud se týkají vlastních zvyků. A pokud tomu pomůže šikovně nastavené předsevzetí, je to skvělé.

Má to ovšem i stinné stránky. Předsevzetí je především o vytváření naděje na kvalitnější život a lepší sebeobraz. Bohužel s ním někdy neumíme správně zacházet. Klademe na sebe přehnané nároky, nepočítáme s komplikacemi. Často si stanovíme cíle v odhodlanosti příznačné pro nové začátky roku, aniž bychom věděli, jak

govat, přepíšete-li starý, špatný zvyk, který vám ovšem krátkodobě přináší potěšení (například kouření, přejídání se večer). Mozek se ovšem změnám brání a spustí bariéry obranných mechanismů, které vás mají udržet u starých zvyklostí.

POMOHOU ODMĚNY

„Pocítit dříve či později odpor, úzkost, strach je přirozená reakce na změny. Abyste tyto bariéry mohli překonat, potřebujete utváření nového zvyku pozitivně podmínit,“ vysvětluje psycholožka. Recept je jasný: Odměňujte se hned od začátku! Přepis starých vzorců je vždy o hledání nových potěšení, radostí a kvalit.

Předsevzetí, u kterých přichází odměna po delší době, jsou ve většině případů odsouzena k zániku. Lidé běžně potřebují v dlouhodobých cílech okamžitou odměnu. Tedy, pokud ze sebe něco vydám, potřebuji také něco nazpátek, abych mohl opět vydat a upevnit si nový zvyk. „Hovoříme o pravidle rovnováhy. Potřebujete potvrzení, že tato cesta vám dává smysl, těší vás. A uspokojivá odměna je velkým ujištěním. Jinak cítíte marnost.

Lidé si často dávají předsevzetí ohledně hubnutí, ale možná si někdo také řekne: Změním se, budu lepší, hodnější atd. Kupodivu to jde. I dospělý se může změnit. „Ke změnám osobnosti může běžně docházet v závislosti na nových životních zkušenostech. Jiná situace je se ke

změně vědomě rozhodnout. Některé vlastnosti vás mohou dostávat do nepříjemných poměrů, nemáte je na sobě rádi. To je legitimní důvod zkusit něco dělat jinak,“ míní Šárka Červinková.

S předsevzetími do nového roku bývá člověk idealisticky odhodlaný a nepripouští drobná selhání. Uvažuje v pozitivních extrémech. A pokud nastane komplikace, drobný zásek, opustí své přesvědčení s pocitem selhání. „Zatímco jste na začátku extrémně motivováni, je běžné, že jakmile začnete svá předsevzetí reálně žít, potýkáte se s překážkami. Zřídka se naše sny budou realizovat bezchybně, bez komplikací,“ upozorňuje Šárka Červinková.

PŘIMĚŘENÉ NÁROKY

Nejčastějším důvodem selhání je nerealistické předsevzetí. Proto byste si měli položit otázku, zda jste toho na sebe nenaložili příliš. Pokud ano, jste pravděpodobně dřív nebo později odsouzeni k selhání a pocitu neschopnosti. Je tedy dobré přehodnotit svá očekávání a stanovit si realistické cíle. Klidně můžete odložit polovinu požadavků na příští rok.

Pokud se vám podařilo stanovit si přiměřené nároky, vytvořte si sami pro sebe krizový plán. Jistě totiž nastane situace, kdy se zapomenete, budete své předsevzetí vědomě či nevědomě bojkotovat. Je to normální.

„Krizový moment nastává v situacích diskomfortu – ži-

zeň, hlad, opuštěnost, únava, bezmoc. Budete mít tendence svůj nový režim bojkotovat a doporučuji se na tyto spouštěče připravit. Zároveň je důležité přijmout drobné výpadky jako součást procesu. Pokud nemáte krizový plán a už jste se ocitli ve fázi

selhání, nezhazujte své předchozí úsilí a i nadále se svého předsevzetí zkuste držet,“ doporučuje psycholožka: „A pokud jsou vaše novoroční ambice nad vaše síly, položte si otázku, jestli je na změnu, kterou jste si předsevzali, ten pravý čas.“



mohou zvýšit náš blahobyt a pomohou nám lépe si strukturovat čas, jenž je na tomto světě omezený,“ říká psycholožka Šárka Červinková z psychologického poradny Terapeutovna.

MOTIVAČNÍ NÁSTROJ

Podle ní je předsevzetí motivační nástroj a jako u jiných prostředků záleží, jestli s ním zacházíme destruktivně ne-

jich reálně dosáhnout.

Za jakých podmínek může dojít k naplnění předsevzetí? Předpokládejme, že tento proces předsevzetí má dvě fáze, kterými byste měli k úspěšnému dosažení projít. Tou první je vědomé rozhodnutí o cíli (například cvičit třikrát týdně, udělat si více času na rodinu...). Druhá fáze je o utvoření nevědomého zvyku. Ten bude fun-

Kolínská lesní společnost s.r.o.

Přejeme příjemné prožití vánočních svátků a šťastný nový rok 2021

přijme

PRACOVNÍKY NA PRÁCI V LESE, ÚDRŽBU ZELENĚ, MYSLIVOST, VÝROBU PALIVOVÉHO DŘEVA

PRACOVNÍ DOBA: Po–pá 8:00–16:00 hod.

MOŽNOST PRACOVAT BRIGÁDNĚ

PRODEJ PALIVOVÉHO DŘEVA

Cena od 651 Kč/prms

www.kolinskalesni.cz
tel.: 602 425 277

NYMBURSKÝ deník

Nymburský deník děkuje svým čtenářům a inzerentům za projevenou přízeň a přeje všem opravdu spokojené vánoční dny a hodně štěstí a zdraví v novém roce 2021.

Nymburské lékárny Nympharm Vám přejí krásné Vánoce a hodně zdraví do nového roku 2021 – Jsme tu s Vámi a pro Vás

Dovolte nám popřát Vám poklidné a zdravé Vánoce a pěkný vstup do Nového roku. Děkujeme Vám za Vaši důvěru v odbornost a přátelský přístup našich lékárníků. Záleží nám na Vás. V novém roce pro Vás proto opět připravujeme, podobně jako v tom letošním, řadu akcí zaměřených na prevenci Vašeho zdraví. Pro velký úspěch pro Vás opět připravujeme cyklus měření cévního věku, prevence melanomu a nově i měření plicního věku.



I nadále poběží dva naše věrnostní programy. Jak ten, kdy na svoji kartu sbíráte body z Vašich nákupů, tak nový věrnostní program s dobročinným záměrem podporující novorozenecké oddělení Nemocnice Nymburk. Každý z Vás získá svými nákupy nejenom kvalitní lékárenské produkty s odborným doporučením a vysvětlením od našich lékárníků Nympharm, k tomu ale ještě i jedinečný dárek pro své děti či vnoučata v podobě originální figurky IGRÁČKA lékárníka. Ten byl vyroben speciálně na míru pro tento věrnostní program. Jde tedy o sběratelsky ceněný kousek. Ze zaplacených peněz z Vašeho nákupu automaticky odejde částka potřebným. Tímto se společně zapojíte s našimi lékárnami Nympharm do podpory nejmenších nymburských spoluobčanů. Akce potrvá do 30. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. Program probíhá ve všech třech lékárnách Nympharm (Lékárna Pharmea na Poliklinice AGEL (býv. železniční), Boleslavská 1854 Nymburk, Lékárna 2. května 757/1 Nymburk a Lékárna Na Sídlišti – Poliklinika Okružní, Okružní 2160 Nymburk). Více programu

DÁRKOVÝ POUKAZ 500 Kč

Nympharm

naleznete na www.nympharm.cz nebo na tel.: 325 511 534.

Ještě stále je čas na nákup vánočních dáreků. Neváhejte a zastavte se u nás v lékárnách pro vánoční voucher lékáren Nympharm. Nákup tohoto vouchera, na jehož základě si obdarovaný vybere z široké nabídky našich lékáren libovolně od kosmetických balíčků, zdravotní obuvi, doplňků stravy, nejrůznějších čajů a na úhradu případného doplatku za recept. Vše s Vámi konzultuje náš odborný proškolený personál. (PR)

Dárkové vouchery ale budeme mít k dispozici i v průběhu roku, lze je využít na kosmetické dárkové balíčky vybraných firem, zdravotní obuv, doplňky stravy, nejrůznější čaje i na úhradu případného doplatku za recept. Vše s Vámi konzultuje náš odborný proškolený personál. (PR)

Všem našim spolupracovníkům děkujeme za nasazení, ochotu i odvahu pracovat s námi i pro Vás v obzvláště složité době, kdy i my lékárníci stojíme v první linii při kontaktu s nemocnými. Naše práce nám dává smysl a Váš zájem nás naplňuje novým elánem, pouštět se do stále nových věcí pro Vás.

Užijte si Vánoce a nezapomínejte na vitamíny, minerály a pohyb na čerstvém vzduchu se svými blízkými. Přejeme Vám krásné Vánoce a děkujeme, že jsme Vaší první volbou.

PharmDr. Helena Kutilová, Mgr. Jan Sahula a PharmDr. Jaromír Vlach – za lékárny Nympharm