

## Co chcete od nového roku? Opět jenom lásky na jednu noc?

Přichází doba, kdy se mnoho lidí tradičně ohlíží za uplynulým rokem a snaží se najít cesty, jak učinit ten nadcházející ještě lepším. Na nový rok se chtějí těšit s odhodláním stát se v nějakém ohledu lepšími lidmi - zhubnout, přestat kouřit, být schopnějšími profesionály, lepšími kamarády, rodiči nebo partnery. Dávají si odhodlaná předsevzetí, aby toho dosáhli, a začínají s velkou vervou. To trvá asi do poloviny ledna, kdy se celá myšlenka začne jevit spíše jako láska na jednu noc než jako trvalý závazek.

Podle článku Hary Estroffové-Maránové otištěného v časopise Psychology Today existuje mnohem efektivnější způsob, jak to provést. Maránová vysvětluje, že většinu předsevzetí si lidé dávají ze strachu a ze zoufalství. Tento typ energie však dokáže být motivujícím faktorem jen několik týdnů. Jediným typem energie, který je schopen trvale nás táhnout k úspěchu, je podle jejích slov "zamilovanost do budoucnosti".

Jak toho dosáhnout? Chce to čas, plánování a porozumění. "Je to jako stavba domu. Začnete tím, že si nakreslíte plánek - čímž si vytvoříte jakýsi 'obraz budoucnosti'. Tímto způsobem zjistíte a pochopíte to, co se vlastně chystáte učinit." Zároveň u sebe rozvinete očekávání, a dokonce i lásku k projektu. Není to tak, že se rozhodnete postavit dům, odskočíte si do Hornbachu, koupíte ty materiály, které jsou právě k mání, a začnete stavět. Většina lidí bohužel své životy buduje právě takto.

Jak autorka dále vysvětluje, předsevzetí učiněná v návalu okamžiku nikdy nepřežijí výzvy a stres každodenního života a za normálních okolností během pár týdnů ztroskotají (trochu to připomíná ráno po lásce na jednu noc).

Ti Caine, hypnotizér a trenér životního stylu z jižní Kalifornie, naznačuje přístup, který u jeho klientů slavil úspěch. Radí lidem, aby postupovali pomalu a nečekali, že okamžitě nastane změna. Realisticky se podívejte, čeho chcete dosáhnout, a pak si sestavte potřebné kroky, které vás k němu dovedou. Jděte do detailu a doslova si vytvořte vizi toho, jak bude vypadat budoucnost, jakmile cíle dosáhnete - jak se budete cítit, jak budete vypadat, jak vás budou vnímat druzí a jak bude váš život měřený optikou úspěchu lepší. Tímto způsobem si vytvoříte obraz, na nějž se můžete každý den "dívat", a to zejména ve chvílích, kdy se příliš nedaří.

Měli byste také vědět, proč je daný cíl důležitý - je to kvůli zdraví? kariérnímu růstu? z finančních důvodů? - a jak souvisí s vaším základním přesvědčením. Nyní jste připraveni se nadchnout, ba dokonce se i zamilovat do něčeho, co je pro vás stále reálnější díky myšlenkám a procesu, které do toho vkládáte. Další fází je zmapování malých krůčků, jež vás k cíli přiblíží.

Stanovte si, jak budete měřit dosažený pokrok - po dvou hodinách, po dvou dnech, po dvou týdnech, po dvou měsících? Jak poznáte, že se vám daří? Čím konkrétnější v každé z těchto otázek budete, tím začnete být odhodlanější.

Tato počáteční investice do přemýšlení a plánování vám poskytne záchytné body, jichž se budete moci držet, jakmile vám únava nebo pochybnosti začnou šeptat do ucha, ať to vzdáte a zaměříte se na jinou lásku na jednu noc.

Nyní jste připraveni učinit nejdůležitější věc, kterou kdy pro dosažení svého cíle učiníte, totiž udělat první krok. Staré asijské přísloví, že "i ta nejdelší cesta začíná jediným krokem", neexistuje celá staletí, ne-li tisíciletí jen tak zbůhdarma. Je pravdivé a funguje.

Jak to tedy u vás v novém roce bude - prožijete další lásku na jednu noc, nebo jste připraveni zamilovat se do budoucnosti?

**Pepper de Callier**  
**předseda Bubenik partners**