Plánujeme dosažení cíle

vhodným způsobem

Pracovní e-book k projektu STOBkolo na www.stobklub.cz

PhDr. Iva Málková, Mgr. Jana Divoká

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjímat a používat jednotlivé části či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014

I. Plánujeme dosažení cíle vhodným způsobem

Vítáme vás v „pracovním“ e-booku, kde se společně pokusíme udělat první krok k vytvoření plánu (strategie) k dosažení cíle – změny životního stylu. (Ty, kdo na tento e-book narazili náhodou, odkazujeme na stránky http://www.stobklub.cz/stobkolo/, kde se v sekci STOBkolo dozvědí více.)

Předpokládáme, že tento e-book čtou ti, kteří si uvědomují, že případná kila navíc, nevhodný jídelníček, „nepohyb“, nadmíra stresu nebo špatný time management způsobují řadu potíží, že zvážili zisky a ztráty, které jim změna může přinést, a že mají již ujasněnou oblast, v níž se nachází jejich cíl změny životního stylu. Někteří mají dokonce i cíl konkrétní.

Jsem v akci

Gratulujeme vám, protože nyní jste již naladěni k akci a k realizaci konkrétního plánu, jak budete pracovat na dosažení jasně definované změny. Místo slůvek „měl bych“ je již stoprocentní „chci“. Máte chuť se do změny pustit, a to třeba hned. Někdo má pocit, že nastal „den D“, ale tak bychom to neměli pojímat, protože nepůjde ve vašem životě o žádný velký zvrat, ale naopak můžete malými krůčky dosáhnout velké změny. V této fázi jsou na místě konkrétní odborné rady ve vztahu k sestavení jídelníčku a k druhu, intenzitě a frekvenci pohybu. **To, jakým způsobem životní změnu naplánujete**, do značné míry rozhodne o tom, zda se dostanete do fáze udržovací a budete se v ní již úměrně svému věku, kilům a zdatnosti pohybovat až do konce života, nebo zda sklouznete zase do lenošivého způsobu života, ke konzumaci nadměrného množství jídla, k řešení stresových situací jídlem – zkrátka ke „starému“ způsobu chování a myšlení.

A nyní pojďme konkretizovat váš cíl.
Zřejmě se bude týkat některé z těchto oblastí:

- **Chci zlepšit své stravovací návyky**, případně hubnout.
- **Chci se začít více hýbat**, zlepšit svou fyzickou kondici.
- **Chci zlepšit psychiku** – naučit se relaxovat apod.

Zamyslete se nad oblastí, které by se měl váš cíl týkat. K trvalé změně je potřeba postupovat po jednotlivých krocích, a tak je v pořádku, když si zvolíte jen jednu oblast a v jejím rámci jen dílčí cíl.

Příklad:

Oblast	**Cíl**
Stravovací návyky	*Budu jíst průměrně 6000 kJ za den*
	Budu jíst 2x denně zeleninu

A teď vy

Oblast	**Cíl**
.....	.....
	.....

II. Jak si sestavit plán k dosažení cíle?

V této chvíli byste měli mít ujasněnou oblast změny životního stylu i konkrétní cíl, kterého byste rádi dosáhli. K dosažení cíle pomůže dobře sestavený plán.

Uvedeme si příklady, jak by mohl vypadat plán, jehož cílem je hubnutí.

1. příklad: Cíl – hubnutí (změna v oblasti výživy)

Můj plán dosažení cíle:

Hlavním cílem, kterého chci dosáhnout, je: *zhubnout půl kila týdně – 6 kilo za čtvrt roku.*

Abych toho dosáhl/a, budu:

Činnost	Kdy (jak často)
vyplňovat na STOBklubu sebekoučink	*alespoň 5 dní v týdnu, po dobu 12 týdnů*
budu konzumovat cca 6000 kJ	*tak, abych hubl/a půl kg do týdne.*

První krok spočívá v tom, že: *naučím se zacházet s programem Jídlokoučink na www.stobklub.cz.*

Kdo nebo co mi může pomoct:

Pomocník	Jak mi může pomoct
manžel	*bude hubnout se mnou*

Věřím, že dosáhnu těchto výsledků: *(Datum splnění cíle) 30. 6. 2014 Budu vážit 78 kg.*

2. příklad: Cíl – zvýšení pohybové aktivity (změna v oblasti pohybu)

Můj plán dosažení cíle:

Hlavním cílem, kterého chci dosáhnout, je: *hýbat se alespoň 30 minut 5x týdně (cvičení si někdy rozložím do kratších celků, např. 3x 10minutové celky cvičení denně).*

Abych toho dosáhl/a, budu:

Činnost	Kdy (jak často)
jezdit na kole (v případě deště rotoped)	*pondělí, středa*
více chodit – turistika, nordic walking	*sobota, neděle*
cvičit aerobic	*čtvrtek*

První krok spočívá v tom, že: *přihlásím se do týdne na aerobik.*

Kdo nebo co mi může pomoct:

Pomocník	Jak mi může pomoct
kamarádka	*bude se mnou chodit na aerobik*
manžel	*o víkendu vymyslí trasy a půjde se mnou*

Věřím, že dosáhnu těchto výsledků: *(Datum splnění cíle) 30. 9. 2014 splním pohybový cíl, zvýším si zdatnost dle výsledků testu zdatnosti.*

3. příklad: Cíl – řešení stresu jinak než jídlem (změna v oblasti psychiky)

Můj plán dosažení cíle:

Hlavním cílem, kterého chci dosáhnout, je: naučit se řešit stresy jinak než jídlem.

Abych toho dosáhl/a, budu:

Činnost	Kdy (jak často)
cvičit relaxaci	*alespoň 5 dní v týdnu po dobu 12 týdnů*

První krok spočívá v tom, že: *dnes si pustím video.*

Kdo nebo co mi může pomoct:

Pomocník	Jak mi může pomoct
mobil	*dám si upomínku*

Věřím, že dosáhnu těchto výsledků: *(Datum splnění cíle) 30. 5. 2014 budu umět relaxovat.*

A nyní můžete podobně začít plánovat dosažení svého cíle i vy. Využijte k tomu následující „formulář“, který již znáte z předchozích modelových siuací.

Cíl – změna v oblasti: .....

Můj plán dosažení cíle:

Hlavním cílem, kterého chci dosáhnout, je: .....

Abych toho dosáhl/a, budu:

Činnost	Kdy (jak často)
.....	.....
.....	.....
.....	.....

První krok spočívá v tom, že: Ani nevim .....

Kdo nebo co mi může pomoct:

Pomocník	Jak mi může pomoct
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Věřím, že dosáhnu těchto výsledků: .....

.....

III. Vzhůru do praxe!

Doufáme, že vám tento pracovní e-book pomohl k naplánování změny a nyní zbývá jen „vzhůru do praxe“. Věříme, že svého cíle dosáhnete.

Pro zájemce připomínáme, že si můžete na **www.stobklub.cz** v sekci STOBkolo – http://www.stobklub.cz/stobkolo/ – stáhnout další e-booky nebo získat spousty dalších materiálů, které vám k dosažení cíle jistě pomohou.

Totéž platí i o dalších sekcích **STOBklubu**, které vám také poskytnou odborné informace, interaktivní lekce a další užitečné pomocníky pro dosažení změny.

Užitá literatura: Miller, W. R; Rollnick, S.: Motivační rozhovory, ScAN, Tišnov 2003, Marcus, B. H.; Forsyth L. H.: Psychologie aktivního způsobu života, PORTÁL, Praha 2010, Málková, I.: Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo, Smart Press 2005