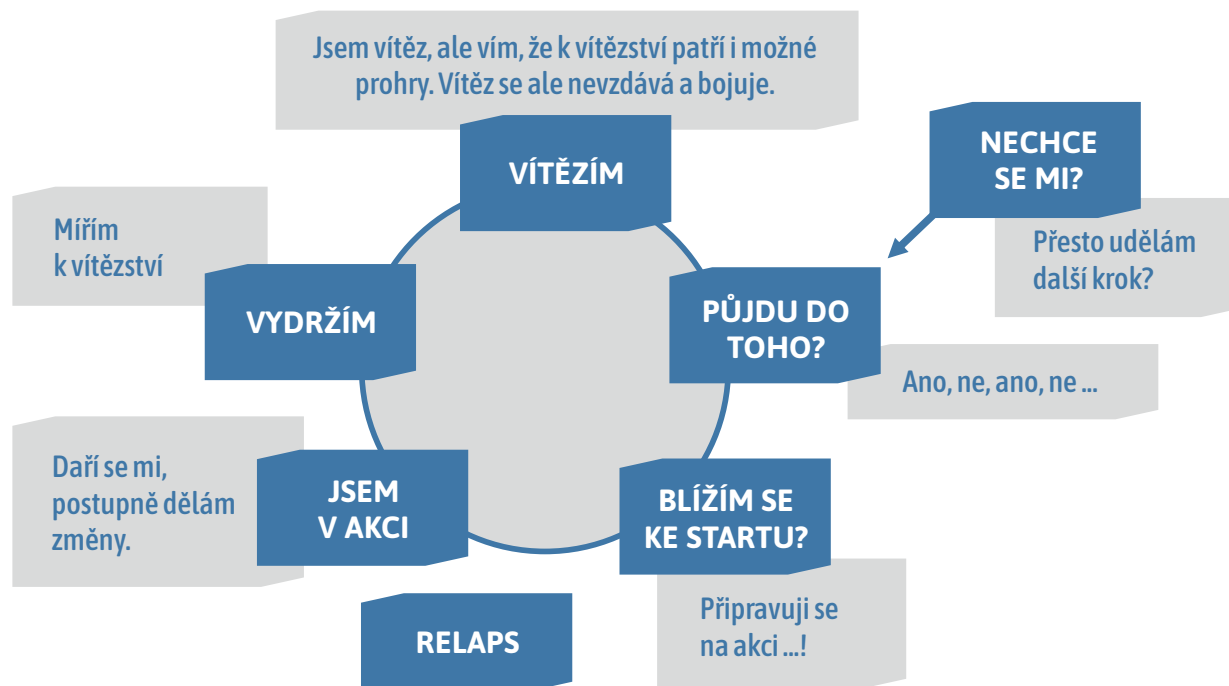


Kolo změny

Kolo změny je schéma, které nám ukazuje, že každá změna má určité fáze. Aby člověk mohl postoupit do další z nich, musí přijít vhodná motivace k tomu, aby překonal překážky, které se mohou objevit. K tomuto pracovnímu listu jsme připravili text KOLO ZMĚNY, který najdete v elektronických přílohách.

Zkuste se nyní (zejm. na základě textu KOLO ZMĚNY, kde naleznete více informací k jednotlivým fázím změny) zamyslet, v jaké fázi změny jste. Označte si (např. barevně) příslušné políčko a poté přejděte k tipům na postupy, který by mohl pomoci k posunu do další fáze.

Poznámka: V tipech na postupy jsou odkazy na elektronické přílohy - pracovní listy ŠKÁLA – Práce s cíli (2. kapitola brožury) a SMART/ER CÍL (4. kapitola brožury).



PRACOVNÍ LIST

Tipy na postupy k jednotlivým fázím změny:

NECHCE SE MI?

Zkuste se zamyslet, co by se muselo stát – jaká motivace by musela přijít, aby vás to přesvědčilo nastoupit do procesu změny. Motivací mohou být zdravotní důvody, ale i to, že chcete vypadat lépe, kupovat si lepší oblečení, lépe se cítit při pohybové aktivitě apod.

PŮJDU DO TOHO?

Zapište si, co pozitivního by změna životního stylu mohla přinést do života:

.....

.....

.....

Můžete též použít pracovní list ŠKÁLA – Práce s cíli, kde si můžete kromě zvědomení, co by znamenala změna životního stylu pro život, udělat i bližší představu o možném dlouhodobém cíli.

BLÍŽÍM SE KE STARTU?

Zapište si, jaké dílčí kroky byste mohli v rámci změny realizovat. Krok by měl přesně popisovat, co v jeho rámci budete (pravidelně) dělat:

.....

.....

.....

Můžete též využít pracovní list SMART/ER CÍL. Jeho prostřednictvím si můžete určit jak dlouhodobý, tak dílčí cíl a definovat jednotlivé kroky k jejich dosahování.

JSEM V AKCI

Sledujte své pokroky pomocí záznamových archů, na jejichž elektronickou verzi odkazují jednotlivé kapitoly brožury. Můžete si také jen vést vlastní tabulku, kde si každý den zhodnotíte, jak se dané chování dařilo realizovat.

VYDRŽÍM

Zkuste si napsat několik tipů, co by mohlo udržovat vaši motivaci k dosažení cíle:

.....

.....

.....

Podle e-booku Jak posílit motivaci (viz elektronické přílohy brožury) si můžete vytvořit motivační kartičku.

VÍTĚZÍM

Nelze nic jiného, než gratulovat a popřát mnoho úspěchů v realizaci dalších změn nebo dosahování dalších dílčích cílů.

RELAPS

Relaps, tedy návrat ke starým návykům, je přirozenou součástí procesu změny. Není to selhání, ale příležitost poučit se a posílit své dovednosti, jak si změnu udržet. Pokud se ocitnete v situaci, kdy máte pocit, že jste "vybočili z cesty", nebojte se – i tento moment může být součástí vašeho úspěchu.

V případě relapsu můžete zkusit následující postup:

1. Zastavte se a analyzujte situaci

Prvním krokem je napanikařit. Zeptejte se sami sebe a zapište si:

- Co způsobilo návrat ke starým návykům?

.....

.....

- Co můžete udělat, aby se podobná situace neopakovala?

.....

.....

Tím, že pochopíte příčiny svého jednání, získáte klíč k tomu, jak je příště zvládnout lépe.

2. Vyhňte se černobílému myšlení

Je běžné cítit vinu a říkat si: „Teď je všechno ztracené.“ Ale jedno zaváhání nezmaří veškerou vaši snahu. Připomeňte si, že relaps je normální a že proces změny zahrnuje i klopýtnutí. Pohlížejte na relaps jako na malou překážku, kterou lze překonat, ne jako na konec cesty.

3. Připomeňte si své proč a запиšte si:

Vraťte se k důvodům, proč jste se rozhodli pro změnu a запиšte si odpovědi na následující otázky:

- Co vás na začátku motivovalo?

.....

.....

.....

- Jaký byl váš cíl?

.....

.....

.....

- Co by vám návrat ke starým návykům mohl vzít?
(S odpovědí na tuto otázku by mohl pomoci pracovní list ŠKÁLA – Práce s cíli.)

.....

.....

.....

4. Přizpůsobte svůj plán

Někdy je relaps signálem, že váš původní plán byl příliš náročný nebo neodpovídal vašim potřebám. Zhodnoťte, zda byly vaše cíle realistické, jste se nepřetěžovali přílišným množstvím změn najednou.

Využijte pracovní list SMART/ER CÍL a eventuálně je přeformulujte, nastavte menší dílčí kroky.

5. Hledejte podporu

Nestyďte se požádat o pomoc. Sdílení své zkušenosti s přáteli, rodinou nebo komunitou vám může poskytnout pocit, že na to nejste sami. Podpora ostatních může být obrovskou motivací, ať už jde o radu, povzbuzení, nebo sdílení podobných zážitků.

Zapište si, koho byste mohli požádat o podporu:

.....

.....

.....

6. Soustředte se na přítomnost

Nenechte minulá zaváhání zatížit vaši mysl. Každý den je novou příležitostí začít znovu. Zaměřte se na to, co můžete udělat dnes, místo toho, abyste se trápili tím, co jste nevládli včera.

7. Odměňujte se za pokrok

Nečekejte až na dosažení konečného cíle, abyste si mohli říct, že jste uspěli. Oceňte i malé krůčky, které vás vedou správným směrem. Každý drobný úspěch si zaslouží uznání – a tím i posílení vaší motivace pokračovat.

8. Učte se z chyb

Relaps může být zdrojem cenných zkušeností. Místo abyste se na něj dívali negativně, vnímejte ho jako příležitost k růstu. Můžete se zamyslet a napsat si, co jste se díky němu naučili o sobě a jak můžete tyto poznatky využít k tomu, aby se situace příště neopakovala.

.....

.....

.....

9. Praktikujte laskavost k sobě samým

Budte na sebe laskaví a trpěliví. Změna životního stylu je proces a každý den, kdy se znovu vrátíte ke svým zdravým návykům, je krokem vpřed.

Pamatujte, že relaps není selhání, ale součást cesty k dlouhodobé změně. Dokážete to – krok za krokem, den za dnem!