



10 TIPOV AKO PREMENIŤ
NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA
NA REALITU

Jaroslava Vaculčiaková



Pre mnohých z nás sa nový rok spája so zámerom niečo vo svojom živote zmeniť. Dávame si preto novoročné predsavzatia. Snažíme sa, aby bol nový rok lepší ako ten predošlý. Iba dvom z desiatich ľudí sa však ich zámery splnia. Do ktorej skupiny patríte Vy? Dokážete premeniť svoje predsavzatia na realitu? Alebo si kladiete otázku: „Prečo sa moje ciele a túžby neplnia? ČO MÁM ROBIŤ INAK, aby sa moje zámery stali realitou?

Zapamätajte si, **KEĎ SA VÁM NIEČO NEDARÍ, ZMEŇTE STRATÉGIU!** To isté platí aj pri novoročných predsavzatiach. Rada by som sa s Vami podelila o 10 TIPOV, ako premeniť Vaše novoročné predsavzatia na realitu:

[1]

VENUJTE DEFINOVANIU PREDSAVZATÍ NÁLEŽITÚ POZORNOSŤ

- Ak Vám naozaj záleží na Vašich predsavzatiach a na tom, či sa splnia, venujte aj ich definovaniu náležitú pozornosť. Keď sa zamýšľate nad tým, aké budú Vaše zámery na tento rok, vyčleňte si na to správny čas, správne miesto a príjemnú atmosféru.
- Nájdite si čas sami pre seba, sadnite si na obľúbené miesto, kde Vás nikto nebude rušiť, zapáľte si sviečku a vypnite mobil. Vytvorte si z definovania novoročných predsavzatí malý rituál.
- Predsavzatia si môžete definovať i so svojím partnerom, známymi alebo s celou rodinou.
- Veľmi vhodné je definovanie zámerov aj vo väčšej skupine rovnako naladených ľudí, na workshope alebo inom riadenom podujatí. Výhodou je, že Vaše zámery budú podporené skupinovou energiou, v rámci seminára sa budete plne venovať sami sebe a pracovať na sebe a svojich zámeroch pod vedením trénera.
- Keď sa rozhodnete definovať si predsavzatia s partnerom, rodinou, známymi alebo na seminári či inom podujatí, aj pred tým odporúčam zamyslieť sa nad nimi najskôr individuálne, a potom s nimi pracovať a podporiť ich vo väčšej skupine.

[2]

POĎAKUJTE ZA TO, ČO VÁM PRINIESOL MINULÝ ROK

- Zamyslite sa nad uplynulým rokom a nad tým, čo Vám priniesol.
- Budte vďační za všetko pozitívne vo Vašom živote.
- Budte vďační aj za to negatívne, pretože všetko, čo sa Vám v živote deje, sa Vám deje preto, aby ste sa posunuli ďalej. PRIJMITE TO.
- Pamätajte si: TEN, KTO DOKÁŽE BYŤ VĎAČNÝ ZA TO, ČO MÁ, DOSTANE OD ŽIVOTA VIAC :)
- Vybavte si svoj minulý rok a povedzte si, čo sa Vám podarilo a čo nie. Analyzujte, čo ste urobili pre naplnenie svojich snov alebo čo ste mohli urobiť inak. TEŠTE sa z toho, čo sa Vám podarilo.
- VYHNITE SA KRITIKE a obviňovaniu seba a iných za to, čo sa Vám nepodarilo. Ako sa hovorí, všetko zlé je na niečo dobré a NIČ SA NEDEJE NÁHODOU. Zamyslite sa nad tým, čo „dobré“ Vám prinieslo to „zlé“ v minulom roku. Vezmite to ako životnú lekciu a zamyslite sa nad tým, čo ste sa z nej mali NAUČIŤ.
- Pamätajte si, svoj osud si vyberáte sami, ste ZODPOVEDNÝ za všetko, čo sa Vám v živote deje a VY JEDINÝ HO MÔŽETE ZMENIŤ a žiť život, po ktorom túžite.

[3]

ZBAVTE SA STARÉHO, ABY STE VYTVORILI PRIESTOR PRE NOVÉ

- Na to, aby ste do života dostali niečo nové a lepšie, musíte tomu vytvoriť priestor. ZBAVTE SA PRETO VŠETKÉHO, ČO VÁM UŽ NESLÚŽI.
- Zbavte sa napríklad vecí, ktoré už nepoužívate alebo nenosíte. Urobte si poriadok v skriniach, vyradte staré veci a zbavte sa ich.
- Rovnako si urobte PORIADOK VO VZŤAHOCH. Prestaňte sa stretávať s ľuďmi, s ktorými sa necítite dobre a ktorí Vás oberajú o energiu a čas.
- Zbavte sa VNÚTORNÝCH PREKÁŽOK, BLOKOV a negatívnych programov, ktoré Vás brzdia a bránia Vám v rozvinutí Vášho potenciálu a dosahovaní cieľov.
- Zbavte sa výčítiek, hnevu a analyzovaniu minulosti. V živote totiž nie je ani tak dôležité to, čo sa stalo, ale to AKO SI TO, ČO SA STALO, INTERPRETUJETE.

[4]

STANOVTE SI PRIORITY

- Zamyslite sa nad tým, čo od života naozaj chcete. Čo je pre Vás naozaj dôležité? Prečo je to pre Vás dôležité?
- Dávate si novoročné predsavzatia skutočne kvôli sebe alebo kvôli niekomu inému? Sú to Vaše predsavzatia?
- Položte si otázku: „Čo sa stane, keď sa Vám predsavzatie splní? Ako to ovplyvní Váš život? Na koho ďalšieho to bude mať vplyv a osoh? Čo sa vo vašom živote zmení?“
- Položte si ďalšiu otázku: „Čo by sa stalo, keby sa nesplnilo?“ Keď bude odpoveď „NIČ“, asi to nebude to správne predsavzatie a nie je pre vás také dôležité, ako si myslíte :)
- Keď si dávate viac predsavzatí, STANOVTE SI PRIORITY a poradie dôležitosti.
- Stanovte si JEDNO PREDSAVZATIE PRE KAŽDÚ OBLASŤ ŽIVOTA – pre zdravie a životný štýl, vzťahy a rodina, práca a kariéra, financie, osobnostný rozvoj

[5]

SPRÁVNE DEFINUJTE SVOJE PREDSAVZATIA

- Ľudia často zlyhávajú pri stanovovaní cieľov a predsavzatí, pretože si ich definujú veľmi všeobecne a nekonkrétne
- Definujte si cieľ podľa metodológie POKLAD, podľa ktorej by mal byť cieľ:
 1. **POZITÍVNE FORMULOVANÝ**
 2. **OVPLYVNITEĽNÝ**
 3. **KONKRÉTNY, ŠPECIFICKÝ A ČASOVO OHRANIČENÝ**
 4. **LÁKAVÝ A MOTIVAČNÝ**
 5. **ADEKVÁTNY**
 6. **DOSIAHNUTEĽNÝ**
- Predsavzatia formulujte pozitívne, nikdy nie negatívne: napr. NIE „V novom roku nebudem fajčiť ... ALE „V novom roku prestanem fajčiť.“
- Pamätajte si, že náš mozog nepozná predponu „NE“, preto „nechcem“ vníma ako „chcem“.

[6]

OTESTUJTE SI SPRÁVNU FORMULÁCIU PREDSAVZATIA

- Zamyslite sa nad tým, ako budete vedieť, že ste stanovené predsavzatie dosiahli.
- Čo budete CÍTIŤ, VIDIEŤ, POČUŤ, keď si predstavíte, že si svoj cieľ dosiahli?

[7]

STOTOŽNITE SA SO SVOJIMI PREDSAVZATIAMI

- Ľudia väčšinou zlyhávajú, pretože ich vedomie nie je v súlade s ich podvedomím
- Často si dávame zámery na vedomej úrovni, ale podvedome neveríme, že ich dosiahneme a naše podvedomie nám bráni v ich dosiahnutí
- **KEĎ CHCETE ZMENIŤ VÝSLEDKY, MUSÍTE ZMENIŤ
PODVEDOMÉ PRESVEDČENIE.**

[8]

PREDAVZATIA SI NAPIŠTE A VIZUALIZUJTE

- Vaše predsavzatia a ciele si NAPIŠTE na papier a umiestnite ich na VIDITELNÉ miesto.
- Cieľ alebo plán, ktorý nie je napísaný, nie je plánom.
- Predstavujte si, ako sa Vaše ciele plnia a ako sa pri tom cítite.
- Vizualizujte si to pravidelne a predstavujte si AKO KEBY ste to už mali.
- Môžete si urobiť aj nástenku vízií.

[9]

STANOVTE SI AKČNÉ KROKY A KONAJTE

- Čo môžete urobiť pre to, aby sa Vaše plány splnili?
- Pamätajte si, keď robíte veci rovnako, nemôžete dosahovať odlišné výsledky. Čo môžete urobiť inak, aby ste vykročili k svojmu cieľu?
- Aké budú akčné kroky? Čo urobíte zajtra? Čo urobíte o týždeň? Čo urobíte o mesiac?
- **KEĎ CHCETE ZMENIŤ VÝSLEDKY, MUSÍTE ZMENIŤ KONANIE A NÁVYKY.**

[10]

DODRŽTE ZÁSADU 21 DNÍ

- Náš mozog potrebuje zopakovať činnosť 21-krát, aby sa pre nás stala návykom a zvykli sme si na ňu
- To isté platí aj pre zlozvyky. Keď chcete s niečím skončiť, je dôležité vydržať 21 dní, kým si naša podvedomá časť mozgu na túto novú skutočnosť zvykne
- Keď si stanovíte akékoľvek predsavzatie, veľmi dôležité je ZOPAKOVAŤ HO 21-KRÁT ALEBO VYDRŽAŤ 21 DNÍ. Potom to pôjde určite jednoduchšie.

Držím palce. :)

Verím, že tieto tipy budú pre Vás užitočné. Prajem Vám veľa šťastia na ceste k Vaším vytúženým cieľom. A pamätajte si, pri stanovovaní cieľov platí ešte niekoľko univerzálnych pravidiel:

- Nič nemusíte, ALE MÔŽETE :)
- Keď sa niečo nepodarí hneď, tak MOŽNO EŠTE NENADIŠIEL TEN SPRÁVNY ČAS.
- Niekedy sa výsledky dostavia, KEĎ PRESTANETE TLAČIŤ NA PÍLU.
- NÁDEJ ZOMIERA POSLEDNÁ.

Autorka:

JAROSLAVA VACULČIAKOVÁ

Je skúsenou trénerkou a konzultantkou v oblasti soft skills, leadershipu, komunikácie a osobnostného rozvoja. Jej poslaním je pomáhať ľuďom žiť šťastný, naplnený a úspešný život.



Pracuje s jedinečnými technikami NLP, so zahraničnými trendami a know-how na zvyšovanie ľudského potenciálu a dosahovanie cieľov. Je absolventkou certifikovaného NLP kurzu the American Board of NLP a medzinárodne certifikovanou trénerkou osobnostnej typológie DISC.

„Mojou víziou je, aby bola naša krajina krajším a lepším miestom pre život. Každý z nás k tomu môže prispieť svojou troškou a pozitívnym príkladom“.

www.anteaconsulting.sk