

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

II. PILIER

TVOJ HNACÍ MOTOR A MOTIVÁCIA

Už si si stanovil/a cieľ. Okrem toho je však nevyhnutné si uvedomiť, či zmenu, ktorú chceš, robíš pre seba, alebo aby si uspokojil/a túžby a predstavy okolia či niekoho iného o tom, čo by si mal/a robiť. Časom sa totiž môže stať, že zistíš, že máš rebrík opretý o nesprávnu stenu a pracuješ na niečom, čo v skutočnosti vlastne vôbec nechceš.

Aký máš vyšší motív, prečo to chceš dosiahnuť? Aký je tvoj skutočný dôvod, ktorý je pre teba hnacím motorom? Samotný cieľ je často slabým motorom. Zvyčajne je to len akási nálepka pre uspokojenie niečoho hlbšieho, toho skutočného dôvodu, prečo chceme nejaký cieľ dosiahnuť.

Aj to môže byť jednou z príčin, prečo sa ti v minulosti nepodarilo svoj cieľ naplniť. Za opakovaným zlyhaním a neúspechom sa totiž ukrývajú väčšinou tie isté vzorce správania.

Dôvody, pre ktoré sa rozhodneme uskutočniť zmenu bývajú zväčša dva. Je to buď túžba po radosť, alebo snaha vyhnúť sa bolesti a utrpeniu.

Môže ťa motivovať túžba po tom, aby si mohol/mohla tráviť čas s priateľmi pri športe a dokázal/a si s nimi udržať krok. Avšak tvojím motívom môže byť aj to, že sa ti „scvrkli“ obľúbené rifle a chceš, aby ti opäť padli.

Tvoja motivácia na dosiahnutie cieľa môže pochádzať tiež z dvoch zdrojov, zvonku alebo zvnútra.

Napríklad chceš schudnúť pre to, aby si sa páčil/a ľuďom vo svojom okolí. Aby ťa pochválil partner, partnerka. Alebo pre to, aby si sa lepšie cítil/a, aby si dokázal/a vyjsť po schodoch bez zadýchania sa.

CVIČENIE 1



Čo bolo v minulosti tvojou hlavnou motiváciou pri zmene životného štýlu (skoncovať so zlozvykom, pri chudnutí, začať cvičiť...)? Bolo to potešenie alebo bolesť? Čo sa stalo?

Rozhodnutie o tom, čo chceš vytvoriť, môže zmeniť tvoje trvalé výsledky. Chceš sa cítiť silný/á, byť schopný/á dýchať, hýbať sa a žiť inak? Musíš nájsť niečo, čo ťa vzrušuje a baví.

Ak to budeš robiť len preto, aby si odstránil/a bolesť, toto odhodlanie ti nevydrží dlho a rýchlo sa vrátiš do starých koľají.

CVIČENIE 2

Zodpovedz si nasledujúce otázky:

1. Čo je tvoj hlavný dôvod, prečo chceš uskutočniť túto zmenu?

.....
.....

2. Prečo je to pre teba dôležité?

.....
.....

3. Napíš všetky dôvody, aké potešenia a radosti ti súčasný stav spôsobuje.

.....
.....

4. Napíš všetky dôvody, aké bolesti a trápenia ti súčasný stav spôsobuje.

.....
.....

5. Je tvoj cieľ pre teba dostatočne atraktívny?

.....
.....

6. Stojí tvoj cieľ za to, aby si ho dosiahol/dosiahla?

.....
.....

7. Je cieľ dosiahnuteľný tvojím pričinením?

.....
.....

8. Čo stratíš, keď svoj cieľ dosiahneš? (vzťah, priateľov, prácu)

.....
.....

Ešte stále to chceš?

9. Akú bolesť budeš prežívať, keď nedosiahneš svoj cieľ? Ako sa budeš cítiť?

.....
.....

10. Čo získaš, keď to dosiahneš? Napíš všetku tvoju motiváciu a pocity, ktoré budeš prežívať.
Aký význam a hodnotu to pre teba má?

.....
.....
.....

11. Keď si toto všetko dosiahol/dosiahla, kým si sa stal/a?

Máš vo svojom vnútri osobu, ktorá sa chce dostať von. Čím by táto osoba bola rada?

.....
.....
.....

Kto si?.....

Si ako čo? (symbol)

12. Ako svoj cieľ dosiahneš?

.....
.....
.....

13. Čo na to potrebuješ?

.....
.....
.....

Kedy začneš?