

LEGRACE NA PLACE " CO SI ZASE PÅEDSEVEZMEME?

ÅšterÅ½, 26 prosinec 2017

Blíží se rok 2018 a s ním i známá Legrace na place – totiž novoroční pÅedsevzetí. PÅiznejme si – podíváme se na nářez; seznam z minulého (Åi pÅedminulého) roku, není nic lepř;ího, neÅ se nad ním srdeãnã zasmãt…

Ale tÅeba ne, tÅeba právã vy jste mezi tãmi 8%, kteãtí své pÅedsevzetí vãdy úspã;nã splní. Nebo me kteãtí nikdy, ale absolutnã nikdy, si Åãdnã pÅedsevzetí nedávají. Pro ty z nás, kteãtí plány sice mají, ale hlavu si nad pÅedsevzetí nelãmou, je zajímavé vãdãt, Åe za tenhle nápad vãime Babyloãanãm, kteãtí si pÅedsevzetí do Nã zaãali dávat uã pÅed Åtyãmi tisíci lety! Tenkrát se Nový rok slavil trochu jinak. Nový rok byl stanoven na první úplnãk rovnodennosti a oslavy trvaly 11 dní. Lidé si dávali vãtãinou pÅedsevzetí jako nerozãílit bohy, poplatit vãechny dluhy, nebo vrátit pÅjãené vãci. Slavit Nový rok v zimã zavedli aã Åímané, jejichã sice upravenou, le pãvodní verzi kalendãme máme dodnes. I kdyã Åímané slavili zpããtku Nový rok v bãeznu, po pÅidání dalã;í dvou mãsícã Åímským králem Numou se oslavy pÅesunuly na mãsíc Ianuarius (januãr - pãknã hezky poslovensku). Nã podle místního Åímského kronikã Columella, si mãli farmãã sestavit seznam úkolã na celý následující rok a hned 1. ledna na nãm zaãít pracovat. Ostatní Åímané si dávali pÅedsevzetí, jejichã úspãch slibovali bohu Janusovi, bohu zaãããã a tím pádem i Nového roku. Novodobã studie poukazuje na moãný dãvod, proã tolik lidí v dodrãení nakonec selãe. Prãmãrnã si pÅedsevzetí pravidelnã dává 45% lidí. Ovãem uã 22% z nich konãí po prvním týdnu, 40% mãsici, zbytek vydrãí dokonce 3 mãsice, kdy konãí 50%, a z toho malého zbyteãku to po pã roce zabalí 60%. Proã tak je? Lidé si dávají vãtãinou závazky, které jsou nejen obtãné splnitelné, ale lãpatnã formulované. Ti, kteãtí nakonec selãou, myslí pÅedevãím na cíl, ne na konkrétní Åinnost, jak výsledku dosãhnout.

Uvedu pÅíklad: "Mít samã jedniãky", versus "Pravidelnã se uãít"; "PÅeã knih"; versus "Kaãdý den Åíst minimálnã pã hodiny"; "Zhubnout"; versus "Jíst zdravã, omezit cukr a karbohydráty, jíst zeleninu a ovoce"; "Cviãit"; versus "3x týdnã jít na procházku, nebo do fitka";. Jestliã se pÅedsevzetí plãnu dotãný zamãã na konkrétní situaci, na specifickou Åinnost, jak výsledku dosãhnout, je daleko pravdãpodobnãjã, Åe nakonec uspãje, neã kdyã si stanoví jen koneãný cíl.

A nejãastãjã pÅedsevzetí? Zhubnout a víc cviãit, pÅeã více knih, zkusit (nauãit se) nãco nového, uãã peníze (zaplatit dluhy), sehnat novou práci, nechlastat (-:)), více spãt, být na lidi kolem sebe hodnãjã; Takããastný a veselý, pÅátelã, aã uã se rozhodnete k Åemukoli. Aã se vám vãem vãem splní a kaãdý den roku 2018 jste jen spokojeni, zdraví a milovaní!

GRÉTA