

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 lepšího, než se nad ním srdečně zasmát;

Ale třeba ne, třeba práve vy jste mezi těmi 8%, kteří své pÅedsevzetí vždy úspěšně splní. Nebo kteří nikdy, ale absolutně nikdy, si žádná pÅedsevzetí nedávají. Pro ty z nás, kteří plány sice mají, ale hlavu si nad nimi neleníme; nelámou, je zajímavé vědět, že za tenhle nápad věřím Babyloňanům, kteří si pÅedsevzetí do Nového roku začali dávat už pÅed tisíci lety! Tenkrát se Nový rok slavil trochu jinak. Nový rok byl stanoven na první úplnou rovnodennost a oslavy trvaly 11 dní. Lidé si dávali větinou pÅedsevzetí jako nerozřít bohy, poplatit všechny dluhy, nebo vrátit přejívaně věci. Slavit Nový rok v zimě zavedli až Římané, jejichž sice upravenou, leč vodní verzi kalendáře máme dodnes. I když Římané slavili počátku Nový rok v březnu, po příchodu do Říma dvěma měsíci Římským králem Numou se oslavy pÅesunuly na měsíc Ianuarius (január - přejívaně hezky poslovensku). Následně podle místního Římského kronikáře Columella, si měli farmáři sestavit seznam úkolů na celý následující rok a hned začít pracovat. Ostatní Římané si dávali pÅedsevzetí, jejichž úspěch slibovali bohu Janusovi, bohu začátku a tím pádem i Nového roku. Novodobá studie poukazuje na možný důvod, proč tolik lidí v dodržení nakonec selže. Průměrně si pÅedsevzetí pravidelně dává 45% lidí. Ovšem už 22% z nich končí po prvním týdnu, 40% měsíců, zbytek vydrží dokonce 3 měsíce, když končí 50%, a z toho malého zbytku to po půl roce zabalí 60%. Proč tak je? Lidé si dávají větinou závazky, které jsou nejen obtížné splnitelné, ale i špatně formulované. Ti, kteří nakonec selžou, myslí pÅedevším na cíl, ne na konkrétní úsilí, jak výsledku dosáhnout.

Uvedu příklad: "Mít samé jedničky", versus "Pravidelně se učit"; "PÅečíst knihy"; versus "Každý den číst minimálně půl hodiny"; "Zhubnout"; versus "Jíst zdravě, omezit cukr a sacharidy, jíst zeleninu a ovoce"; "Cvičit"; versus "3x týdně jít na procházku, nebo do fitka". Jestliže se pÅedví plánu dotýká nějaká konkrétní situace, na specifickou úsilí, jak výsledku dosáhnout, je daleko pravděpodobnější, že nakonec uspěje, než když si stanoví jen konečný cíl.

A nejčastěji pÅedsevzetí? Zhubnout a víc cvičit, pÅečíst více knih, zkusit (naučit se) něco nového, ušetřit peníze (zaplatit dluhy), sehnat novou práci, nechlastat (-:)), více spát, být na lidi kolem sebe hodnější. Tak či ošastný a veselý, pÅátelé, až se rozhodnete k úsilí. Až se vám všem všemu splní a každý den roku 2018 jste jen spokojeni, zdraví a milovaní!

GRÉTA