

# LEGRACE NA PLACE " CO SI ZASE PÅEDSEVEZMEME?

ÅšterÅ½, 26 prosinec 2017

Blíží se rok 2018 a s ním i známá Legrace na place &ndash; totiž novoroční pÅedsevzetí. PÅiznejme si &ndash; podívej se na náš seznam z minulého (Åi pÅedminulého) roku, není nic lepšího, než se nad ním srdečně zasmát&hellip;

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 pÅedsevzetím nelámou, je zajímavé vědět, že za tenhle nápad vděčíme Babyloňanům, kteří si pÅedsevzetí do Nového roku začali dávat už pÅed čtyřmi tisíci lety! Tenkrát se Nový rok slavil trochu jinak. Nový rok byl stanoven na první úplňkové rovnodennosti a oslavy trvaly 11 dní. Lidé si dávali větinou pÅedsevzetí jako nerozčilit bohy, poplatit všechny dluhy, nebo vrátit půjčené věci. Slavit Nový rok v zimě zavedli až Áímané, jejichž sice upravenou, leč vodní verzi kalendáře máme dodnes. I když Áímané slavili počátku Nový rok v březnu, po pÅedání dalšídvou měsíci Áímským králem Numou se oslavy pÅesunuly na měsíc Ianuarius (január - pěkně hezky poslovensku). Následně podle místního Áímského kronikáře Columella, si měli farmáři sestavit seznam úkolů na celý následující rok a hned 1. ledna na něm začít pracovat. Ostatní Áímané 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 úinnost, jak výsledku dosáhnout.

Uvedu příklad: "Mít samé jedničky", versus "Pravidelně se učit"; "PÅedčít knih"; 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 pÅed plánu dotýkáme konkrétní situaci, na specifickou úinnost, jak výsledku dosáhnout, je daleko pravděpodobnější, že nakonec uspěje, než když si stanoví jen konečný cíl.

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

GRÉTA