

LEGRACE NA PLACE – CO SI ZASE PĚDSEVEZMEME?

ĀšterĀ½, 26 prosinec 2017

Blíží se rok 2018 a s ním i známá Legrace na place – totiž novoroční pĚdsezvetí. PĚdiznejme si – podívejme se na nářez; seznam z minulého (a pĚdminulého) roku, není nic lepšího, než se nad ním srdečně zasmát…

Ale třeba ne, třeba práve vy jste mezi těmi 8%, kteří své pĚdsezvetí vdy úspěšně splní. Nebo kteří nikdy, ale absolutně nikdy, si žádná pĚdsezvetí nedávají. Pro ty z nás, kteří plány sice mají, ale hlavu si nad pĚdiliš; nelámou, je zajímavé vědět, že za tenhle nápad věme Babyloňanům, kteří si pĚdsezvetí do Nového roku dali dávat u pĚd tisíci lety! Tenkrát se Nový rok slavil trochu jinak. Nový rok byl stanoven na první úplňk a rovnodennosti a oslavy trvaly 11 dní. Lidé si dávali větinou pĚdsezvetí jako nerozřít bohy, poplatit věchny dluhy, nebo vrátit pĚdžené věci. Slavit Nový rok v zimě zavedli a římané, jejichž sice upravenou, le vodní verzi kalendáře máme dodnes. I když římané slavili počátku Nový rok v březnu, po pĚdání dalř; dvěma měsíci římským králem Numou se oslavy pĚdesunuly na měsíc Ianuarius (január - pĚkně hezky poslovensku). N podle místního římského kronikáře Columella, si měli farmáři sestavit seznam úkolů na celý následující rok a hned 1. ledna na něm začít pracovat. Ostatní římané si dávali pĚdsezvetí, 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. Právě oni si pĚdsezvetí pravidelně dává 45% lidí. Ovšem u 22% z nich končí po prvním týdnu, 40% měsíci, zbytek vydrží dokonce 3 měsíce, kdy 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 pĚdevedř; na cíl, ne na konkrétní činnost, jak výsledku dosáhnout.

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

A nejastěji pĚdsezvetí? Zhubnout a víc cvičit, pĚdčit více knih, zkusit (naučit se) něco nového, ušetřit peníze (zaplatit dluhy), sehnat novou práci, nechlastat (-:)), více spát, být na lidi kolem sebe hodnější. Takř; šťastný a veselý, pĚdátelé, a už se rozhodnete k čemukoli. Až se vám věchno splní a každý den roku 2018 jste jen spokojeni, zdraví a milovaní!

GRÉTA