

Novoroční předsevzetí jako past? Mantra „nový rok, nové já“ může být toxická, varuje terapeutka

3.2.2026 - Redakce | Petr Lesensky - Dychame

Začátek roku bývá pro mnoho lidí obdobím restartů a velkých plánů. Namísto vytoužené změny však často nastupuje pocit frustrace a úzkost. „Leden pro řadu lidí symbolizuje nové začátky. Pokud se však realita neprotne s očekáváním, může přijít zklamání a frustrace. Nakonec lidé často své úsilí vzdají,“ potvrzuje terapeutka Mgr. Jiřina Maršálková.

Lednový tlak? Může za něj vyčerpání i srovnávání

Leden umí být náročný. Mimo jiné proto, že v lidech rezonuje frustrace kvůli nedodrženým předsevzetím. *„Lidé chtějí zdravě jíst, pravidelně cvičit, meditovat. Je však těsně po vánočních svátcích, které jsou pro řadu lidí vyčerpávající. Navíc je psychicky náročné i srovnávání s vlastními ideály nebo s ostatními lidmi,“* objasňuje terapeutka **Mgr. Jiřina Maršálková z Mindwell**. *„Lidé často předpokládají, že vše půjde přesně podle plánu. Když se však realita nesetká s očekáváním, nastoupí zklamání, frustrace a sebekritika.“* To nakonec podle terapeutky v řadě případů vyústí v to, že své úsilí vzdají.

„Nový rok, nové já“? Motivační mantra má i svou odvrácenou tvář

Na první pohled působí velmi povzbudivě a motivačně, ve skutečnosti v sobě však skrývá další význam. Mantrou „nový rok, nové já“ totiž tiše probublává myšlenka, že tedy to současné „já“ není dost dobré. Že takoví, jací jsme nyní, nejsme v pořádku. *„Přesvědčení, že musím být někdo jiný, může zvyšovat pocity úzkosti, selhání a nekonstruktivní sebekritické myšlenky při prvním neúspěchu,“* potvrzuje terapeutka. Ke stabilní změně je však potřebná vytrvalost, která plyne z přijetí toho, jací jsme nyní. *„Každý máme vnitřní zdroje, silné stránky, které můžeme kultivovat a skrze něž se můžeme zlepšovat.“*

Stanovte si záměr, ne ultimátum

Nejčastější chybou při novoročních předsevzetích je jejich tvrdost. *„Musím zhubnout deset kilo. Musím začít běhat každý den, bez ohledu na počasí. Už nikdy si nedám čokoládu.“* Už sama slova „musím“ nebo „nikdy“ vytvářejí stres, protože jsou formulována absolutisticky. Mnohem šetrnější přístup je nastavit si směr, kterým se chceme ubírat. *„Zdravě nastavené předsevzetí umožňuje i selhat, a přesto pokračovat dál. Podporuje flexibilitu a počítá s tím, že někdy nemáme energii, čas nebo nejsme v psychické pohodě,“* vysvětluje terapeutka. Namísto „každý den musím jít na hodinovou procházku“ je lepší si říct: „Pokusím se jít každý den na procházku. Pokud mi to ale někdy nevyjde, protože nebudu stíhat, mohu ji zkrátit nebo vynechat.“

Metoda SMART neboli MOUDRý pomůže nastavit předsevzetí zdravě

Je důležité si uvědomit, že to, že ztrácíme motivaci nebo se nám nedaří naplňovat cíle, je důležitý signál. Neříká však nic o tom, jaký jsme člověk, a není známkou selhání. Přináší informaci pro změnu nastavení. S tím cíleně pracuje například kognitivně-behaviorální přístup (KBT). *„KBT chápe cíl jako proces. Nezaměřuje se jen na motivaci, ale i na překážky, které brání jeho dosažení. Těmi mohou být sebekritické myšlenky, strach nebo přetížení,“* říká terapeutka Jiřina Maršálková s tím, že je důležité

pátrat po tom, co nás odrazuje, co je na procesu těžké a co by pomohlo. Řešením pak může být třeba více menších kroků, zapojení přátel nebo opakování činnosti.

KBT pak v souvislosti se stanovením cílů pracuje s metodou SMART, v české verzi MOUDRý. Tedy měřitelný, časově ohraničený, určitý, dosažitelný a realistický. Pokud bychom ho chtěli aplikovat například na klasické novoroční předsevzetí zhubnout, mohlo by znít: „Během tří měsíců chci snížit váhu o 3 kila. Do jídelníčku zařadím více zeleniny a jídlo rozložím do 5 porcí. Čokoládu si dopřeji jako odměnu, po dílcích. Do plánu zařadím procházku 3x týdně v délce asi 30 minut, pokud mi to kondice a počasí dovolí.“ Tedy být co nejkonkrétnější, rozdělit velký cíl na menší kroky a plánovat minimum, které zvládneme. Pokud budeme schopni plnit tento plán po dobu tří měsíců zhruba na 50 %, existuje vysoká pravděpodobnost úspěchu.

Cítíte úzkost a tlak? Zkuste online terapii na principu KBT

Jestli ale cítíte, že na vás začátek roku a psychický tlak z očekávání nebo frustrace z nenaplnění předsevzetí doléhá, nejste v tom sami. Namísto sebekritiky je ideálním krokem obrátit se pro radu. V Česku existují například specializované programy od digitální terapie **Mindwell**. Ty jsou tvořeny právě na principech KBT, která patří mezi nejúčinnější přístupy v léčbě psychických obtíží a pracuje také s cíli.

„Pokud má člověk pocit, že se dlouhodobě točí v kruhu a nedaří se mu udělat změnu vlastními silami, je vhodné se na někoho obrátit. Někdy může být prvním krokem rozhovor s praktickým lékařem, jindy pomůže strukturovaná terapie,“ radí terapeutka. Současné digitální terapeutické programy umožňují pracovat na sobě postupně, bez tlaku, z pohodlí domova.

Změna nepřichází většinou jako jediné rozhodnutí. Jde o sérii malých kroků, které vycházejí z postupného porozumění vlastním emocím, myšlenkám a vzorcům chování. A právě tyto drobné posuny, nikoli radikální předsevzetí, často rozhodují o tom, zda bude změna udržitelná.

Z této myšlenky vycházejí i novoroční výzvy Mindwell, které chápou změnu jako proces, nikoli jednorázové rozhodnutí. A připomínají nám, že i v obdobích, kdy se necítíme dobře, mohou malé a pravidelné krůčky narušit zaběhlé způsoby myšlení. Nejde o rychlá řešení a tlak na výsledek, ale o systematickou a dlouhodobou práci s tím, co se v nás odehrává.

<https://www.dychame.cz/novorocni-predsevzeti-jako-past-mantra-novy-rok-nove-ja-muze-byt-toxicka-v-aruje-terapeutka>