

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>