

Namísto novoročních předsevzetí budujte tzv. mikronávyky

15.1.2024 - | Phoenix Communication

Naše osobní cíle a výzvy jsou pravidelně monitorované i ve stovkách různých průzkumů, a díky tomu mají dokonce svoje vlastní statistiky.

Budte realisté

Jejich výsledky naznačují, že počet těch, kteří při plnění předsevzetí vytrvají, se řádově pohybuje v jednotkách procent. Namísto demotivujících čísel je ale důležitější zajímat se o to, proč je tomu tak. Podle jedné ze zahraničních studií, které se novoročními předsevzetími zabíraly, až 35 % tázaných uvedlo, že důvodem nesplnění jejich novoročních předsevzetí byly nereálné cíle. Co z toho vyplývá? Abychom novoroční předsevzetí dokázali naplnit, měla by být realistická a konkrétní. Namísto velkolepých cílů se proto stále více hovoří o budování tzv. mikronávyků, pomocí kterých je možné dopracovat se k cíli postupně a systematicky. Mikronávyky jsou totiž malé, lehce splnitelné cíle, které nenásilně upraví každodenní rutinu.

Postupně zajděte dál

Jak ukázal jeden z posledních průzkumů*, většina novoročních předsevzetí v Česku se vloni týkala životního stylu. Až polovina tázaných uvedla, že by se chtěli zdravěji stravovat, případně snížit svoji hmotnost, 37 procent plánovalo víc sportovat. Pokud se k nim v tomto roce chcete přidat i vy, plánujte „opatrněji“, ale o to konkrétněji. Jestliže chcete víc cvičit, namísto tří návštěv fitness centra týdně se raději nejdříve „zavažte“ k 10 minutám cvičení každé ráno. Vyberte si krátkou sestavu cviků, na což stačí i jednoduchý e-book nebo video z internetu, a začněte. Důležité je stanovit si přesný čas, nastavit budík či připomínku v telefonu a vydržet. Postupně přidávejte další mikronávyky – například namísto výtahu používejte schody. Když si ve vašem každodenním životě zvyknete na víc pohybu a sebedisciplíny, i kupa permanentek do fitness centra se změní na další racionální rozhodnutí.

Motivační domino

Kouzlo tzv. mikronávyků spočívá v jejich domino efektu. Jinými slovy, i malá změna v každodenním životě postupně spouští lavinu dalších změn, které celkový efekt ještě znásobí a současně posílí vaši motivaci k dalším změnám. Začali jste pravidelně cvičit? Byla by škoda neupravit i jídelníček. Pokud například potřebujete snížit příjem cukru, zaveďte pravidlo, že přestanete nakupovat slazené nápoje. Jako alternativu zvolte vodu ochucenou kousky ovoce či bylinek, kterou si připravíte sami. Pokud jste zvyklí na sycené limonády, začněte používat výrobek perlivé vody. Budete překvapení, kolik tím ušetříte zbytečných kalorií, nákupů a v neposlední řadě financí. Jak? Litř vody naperlené doma ve výrobníku vody vychází jen na 2,99 Kč. Průměrná cena perlivé vody kupované v obchodě se přitom pohybuje kolem 9 Kč za litr, což je téměř o 70 % více. O limonádách ani nemluvě, tam se cena pohybuje v desítkách korun. Když si to tedy celé spočítáte, za rok můžete ušetřit řádově několik tisíc korun. Mimochodem, věděli jste, že 30 % Čechů si mezi svoje novoroční předsevzetí dává i zlepšení v oblasti financí? První krok k jeho naplnění jste právě udělali.

Více lidí, větší efekt

To, že velkolepá novoroční předsevzetí ve většině případů nepřinášejí vytouženou změnu, ještě

neznamená, že byste ve svém životě měli upouštět od tzv. vyšších cílů. Zmíněné mikronávyky totiž v konečném důsledku mohou přispět i k významnějším globálním změnám, když si je osvojí dostatečný počet lidí. Tuto filozofii prosazuje stále více společností a organizací, mezi nimi například i SodaStream, který už desetiletí patří k průkopníkům v oblasti snižování množství jednorázového plastového odpadu. Je dokázáno, že nejvíc se na jeho tvorbě podílejí právě jednorázové nápojové lahve, které končí na skládkách i v oceánech v milionech tun. SodaStream proto svým claimem Push for Better prakticky apeluje na zavedení jednoduchého mikronávyku – nápoje si připravujte doma – z vodovodu a do znovu použitelných lahví. Jen během roku 2022 takovýmto způsobem zákazníci SodaStream ušetřili přírodu od víc než 5 miliard jednorázových plastových lahví. Z toho jen české domácnosti s výrobníkem SodaStream přispěly k úspoře 71,5 milionu 1,5l (215 milionů 0,5l) plastových lahví. A to je jen další důkaz toho, že mikronávyky mohou být cestou ke skutečné a udržitelné změně.

<https://www.phoenixcom.cz/press/namisto-novorocnich-predsevzeti-budujte-tzv-mikronavyky>