

# 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; podívejme se na nářez 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 vÅdy úspěšně splní. Nebo kteří nikdy, ale absolutně nikdy, si žádná pÅedsevzetí nedávají. Pro ty z nás, kteří plány sice mají, ale hlavu si nad nimi nevěšeme; nelámou, je zajímavé vědět, že za tenhle nápad věšme Babyloňanům, kteří si pÅedsevzetí do Nového roku zařadili dávat uÅ pÅed Åtyřmi 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 věštinou pÅedsevzetí jako nerozčítit bohy, poplatit všechny dluhy, nebo vrátit přejívané 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 přídání dalších dvou měsíců Áímským králem Numou se oslavy pÅesunuly na měsíc Ianuarius (január - přkně 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. Právě uÅ si pÅedsevzetí pravidelně dává 45% lidí. Ovšem uÅ 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 věštinou závazky, které jsou nejen obtížné splnitelné, ale i nepřesně formulované. Ti, kteří nakonec selžou, myslí pÅedevším na cíl, ne na konkrétní úsilí, jak výsledku dosáhnout.

Uvedu příklad: "Mít samé jedničky", versus "Pravidelně se učit"; "PÅečíst knihy"; 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 pÅedsevzetí plánuje konkrétně na konkrétní situaci, na specifickou úsilí, jak výsledku dosáhnout, je daleko pravděpodobnější, že nakonec uspěje, než když si stanoví jen konečný cíl.

A nejastěji pÅedsevzetí? Zhubnout a víc cvičit, pÅečíst více knih, zkusit (naučit se) něco nového, ušetřit peníze (zaplatit dluhy), sehnat novou práci, nechlastat (-:)), více spát, být na lidi kolem sebe hodnější. Taková šťastná a veselá, pÅátelá, aÅ uÅ se rozhodnete k úsilí. AÅ se vám všem všemu splní a každý den roku 2018 jste jen spokojeni, zdraví a milováni!

GRÉTA