

The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. A large, light pink circle is centered on the page, containing the text.

*Jak udržet
motivaci*

Abyste udrželi správné nastavení mysli během celého programu, mám pro Vás několik kroků, které byste měli následovat. Prosím přečtěte si následující řádky a zkuste vyplnit úkoly.

Motivační techniky

1. Stanovení cíle (SMART metoda)

- **Specifický:** Co přesně chci dosáhnout? *Nepiště si “Chci zhubnout”, ale napište si přesné číslo a za jak dlouho.*
- **Měřitelný:** Jak poznám, že jsem cíle dosáhla? *Vejdu se do oblíbeného oblečení? Zhubnu v pase o 10 cm?*
- **Dosažitelný:** Je tento cíl realistický s ohledem na mé možnosti? *Zvládnou nastavený program každý den, každý týden? Nastavte si ho tak, aby byl pro Vás dlouhodobě udržitelný.*
- **Relevantní:** Proč mi tento cíl dává smysl? *Zdravotní důvody? Sebevědomí? Oblečení?*
- **Časově omezený:** Kdy ho chci splnit?

 Vytvořte si svůj hlavní cíl a rozčleňte jej na týdenní mini cíle: _____

2. Systém odměn

- Odměňte se za dosažení malých kroků (např. koupě nového oblečení na cvičení, relaxační večer, masáž, kniha).
- Vytvořte si přehled odměn – co si dopřejete za splnění jednotlivých fází programu.

 Sepište si odměny, které vás motivují, a stanovte, kdy si je dopřejete: _____

3. Vděčnost a pozitivní myšlení

- Každý den si napište 3 věci, za které jste vděčná. Pomáhá to posilovat optimismus a soustředit se na pokrok.
- Přeformulujte negativní myšlenky: „Dnes jsem neměla energii na cvičení“ → „Dopřála jsem si odpočinek, abych byla zítra silnější.“

 V motivačním deníku si piště alespoň jednou za týden za co jste vděčná a co se Vám povedlo.

4. Síla vizualizace

- Představte si, jaké to bude, až dosáhnete svého cíle (pocit síly, radosti, zdraví).
- Použijte inspirativní obrázky nebo citáty jako nástěnku vizí.

 Jaká je Vaše vize: _____

Mentální koučink

1. Mindfulness a přítomnost

- **Dechová cvičení:** Každý den si na 2–5 minut sedněte a soustředte se jen na svůj dech.
- Nepotřebujete ovládat žádné meditační techniky ani dechová cvičení. Jen si sedněte do tureckého sedu, neležte ani se neopírejte. Srovnejte si záda, uvolněte ramena, zavřete oči a jen zhluboka dýchejte. Nechte volně plynout myšlenky.
- Všímejte si každý den maličkostí (jak se cítíte při cvičení, jak chutná jídlo, jak se vaše tělo mění, jaká je Vaše nálada).

 Jak se cítím při dechovém cvičení? Kam směřují moje myšlenky: _____

2. Zvládání překážek

- **Reflexe nezdarů:** Co se stalo? Co mě to naučilo?
- Připomeňte si, že selhání je součást pokroku. Soustředte se na řešení, ne na problém.

 Napište si překážku, kterou jste překonala, a co jste se díky tomu naučila: _____

3. Budování disciplíny

- Místo motivace stavte na návycích. Malé kroky vedou k velkým změnám (např. cvičit 20 minut denně, pít 2 litry vody, jíst více zeleniny).
- Připomínejte si své „proč“ – hlubší důvod, proč jste začala.

 Co udělám každý den, abych byla o krok blíž svému cíli: _____

4. Afirmace a sebepovzbuzování

- Vytvořte si afirmace, které vás povzbudí (např. „Každým dnem jsem silnější a zdravější.“).
- Opakujte si je každé ráno nebo při cvičení.

 Napište si svou denní afirmaci: _____

Jak udržet motivaci a disciplínu dlouhodobě?

1. Malé kroky a realistická očekávání

- Začněte s malými, dosažitelnými cíli.
- Vyhněte se přetěžování na začátku – přetížení vede k frustraci a vyhoření.
- Oslavujte každý malý úspěch.

 Napište si do Motivační diáře úkoly, malé kroky, které v určitý týden zvládnete.

2. Pravidelné rekapitulace

- Každý týden si zhodnoťte, co se povedlo a co můžete zlepšit.
- Vracejte se k svým „proč“. Například: „Chci se cítit lépe ve svém těle“ nebo „Chci být příkladem pro své děti“. „Chci být zdravější“.

 Vyplňte si vždy do Motivačního diáře Týdenní ohlédnutí.

3. Buďte flexibilní

- Někdy je potřeba plán upravit, aby odpovídal aktuální situaci. Místo toho, abyste vynechala trénink, přizpůsobte jej: zvolte kratší nebo méně náročné cvičení.
- Pro tyto případy máte k dispozici Mini výzvy - krátké lekce do 15 min. Nebojte se plán posunout v případě nemoci. Není třeba začínat hned od začátku, můžete navázat, kde jste skončila.

„I malý pohyb je lepší než žádný. Nezáleží na dokonalosti, ale na konzistenci.“

4. Zapojte emoce

- Představujte si, jak se budete cítit, až dosáhnete svého cíle. Jaký to bude mít dopad na váš život?
- Ukládejte si fotky nebo zápisky o svém pokroku, které vám připomenou, jak daleko jste už došla.

 Pište si každý týden Váš pokrok - „Jak jsem se cítila, když jsem začala, a jak se cítím teď?“

5. Hledejte podporu

- Najděte si partáka nebo komunitu, se kterou můžete sdílet své pokroky.
- Motivace často přichází z vnějších zdrojů, a sdílená cesta je snazší.

 Sdílejte své pocity klidně se mnou nebo s dalšími sledujícími u jednotlivých ukázek z lekcí.

6. Překonejte krize

- Motivace není stálá – občas přijde krize. V těchto chvílích pomáhá mít předem plán:
 - Připomeňte si, proč jste začala.
 - Vraťte se k úplně prvnímu kroku.
 - Mějte připravené „záchranné kotvy“ (např. oblíbené cvičení, relaxační techniky).

 Napište si: „Co mi pomůže, když ztrácím motivaci?“ „Jaký byl můj nejsilnější okamžik a co si z něj mohu vzít?“

7. Budování disciplíny místo spoléhání na motivaci

- Motivace může kolísat, ale disciplína vás udrží v pohybu. Stanovte si pevné časy pro cvičení a proměňte je v návyk. Zapište si časy pravidelně do diáře.
- Ptejte se: „Co mohu dnes udělat, i když se mi nechce?“
- Ideálně vůbec nepřemýšlejte o tom zda se Vám chce nebo nechce. Prostě vstaňte a udělejte to, co je dnes v plánu.

„Nepotřebuji být každý den 100% motivovaná, stačí mi být 1% lepší než včera.“

8. Nechtějte to hned!

- Jedna z největších překážek v motivaci je, když nevidíme výsledky za 14 dní.
- 80 % lidí končí své předsevzetí po dvou týdnech, proto nikdy nedosáhne svých cílů
- Uvědomte si, že zhubnout 10 kilo za dva týdny je nejen nereálné, ale také nezdravé a čekal by Vás jen obrovský JOJO efekt.
- Pojdte se na to podívat jako na změnu životního stylu, ne jako sprint na 100 m.
- Chceme si výsledky udržet dlouhodobě, proto je potřeba změny dlouhodobě dodržovat. Jinak se vrátíme opět tam, kde jsme byli na začátku.

The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. A large, solid white circle is centered on the page, containing the text.

cvicenissarkou.cz