

Je tento cíl pro mě to pravé?

Praktický průvodce pro klidné a upřímné vyhodnocení vašich cílů

Vybrali jste si nějaký cíl – třeba zvyk, se kterým chcete od příštího týdne začít, nebo novoroční předsevzetí. Ať už jde o vybudování malého zvyku nebo o zásadní změnu ve vašem životě, než se do toho pustíte naplno, je užitečné se na chvíli zastavit. Ne proto, abyste něco odkládali, ale abyste si ušetřili zbytečné přemáhání, bojování sami se sebou a to, že to na konec možná vzdáte.

Mnoho cílů selhává ne kvůli nedostatku vůle, ale kvůli nedostatku souladu.

Tento krátký průvodce vám pomůže zjistit, jestli je váš cíl:

- **skutečně váš,**
- **v souladu s vašimi hodnotami,**
- **přizpůsobený vaší povaze,**
- **realistický vzhledem k vaší aktuální situaci.**

Vezměte si konkrétní cíl, který si chcete nastavit, a projděte následující kroky.

KROK 1: Odkud ten cíl pochází?

Zastavte se a odpovězte si co nejupřímněji.

Každou otázku ohodnoťte 0–5 body.

(0 = vůbec ne, 5 = naprosto ano)

1. Kdyby o tomto cíli nikdo nevěděl, chtěl/a bych ho stejně dosáhnout?

0 1 2 3 4 5

2. Kdyby neexistovaly sociální sítě a srovnávání s ostatními, vybral/a bych si stejnou formu cíle?

0 1 2 3 4 5

3. Vyjadřuje tento cíl moje skutečné hodnoty – nebo spíš to, co „bych měl/a“ zlepšit?

0 1 2 3 4 5

4. Snažím se tímto cílem spíš uniknout studu, vině, výčítkám nebo obavě z hodnocení?

0 1 2 3 4 5

Co vám odpovědi říkají?

Pokud převládají **nízká čísla u prvních tří otázek nebo vysoké číslo u čtvrté**, může být cíl více ovlivněn okolím než vaším vnitřním přesvědčením.

To neznamená, že je „špatný“. Možná jen potřebuje úpravu.

KROK 2: Odpovídá cíl tomu, kým jste?

Někdy není problém v cíli samotném, ale v jeho formě.

Zamyslete se:

- Jsem spíše samotář, nebo mi vyhovuje mít kolem sebe další lidi (při práci na svém cíli)?
- Potřebuji strukturu, nebo volnost?
- Funguje mi intenzivní nárazová změna, nebo spíš stabilní, pomalejší tempo?
- Mám více energie, motivace a koncentrace po ránu, odpoledne nebo večer?

Teď se podívejte na svůj cíl.

Skutečně odpovídá forma, kterou jste si zvolili, vaší povaze?

Nebo jste si vybrali „běžnou šablonu“, která funguje jiným lidem, ale pro vás ideální není?

Napište si: Co bych mohl/a upravit, aby mi forma cíle více odpovídala a byla pro mě příjemnější a přirozenější?

KROK 3: Respektuje cíl moji aktuální životní situaci?

V každém období života máme jinou kapacitu: fyzickou, mentální, emocionální. Jsme na tom jinak s časem, vnitřní energií i tím, kolik nároků je na nás právě kladeno.

Zeptejte se sami sebe:

- Kolik energie mám teď reálně k dispozici?
- Kolik stresu už teď zvládám?
- Přidávám si tímto cílem další tlak?
- Mám prostor na regeneraci?

Představte si své následující 4 týdny takové, jaké skutečně budou – ne jak byste ideálně chtěli, aby vypadaly – a jak se za takových okolností věnujete plnění svého cíle podle plánu.

Je tento cíl dlouhodobě udržitelný v podobě, v jaké jste si ho naplánovali?

ANO | NE | NEJSEM SI JISTÝ/Á

Pokud ne nebo si nejste jistí, co na něm můžete upravit, aby byl realistější?

KROK 4: Kde vzniká tření?

Každý nesoulad vytváří malé překážky.

Sepište si všechny „neviditelné“ obtíže, které vás napadají, když se zamyslíte nad tím, jak, kde, s kým, kdy a v jakém prostředí se budete svému cíli věnovat. Může to být cokoli, co vám z jakéhokoliv důvodu nevyhovuje nebo je nepříjemné, například:

- prostředí (hluk, přeplněné prostory, chlad)
- čas (nevhodná denní doba)
- energie (únava, výkyvy)
- emoce (odpor, stud, tlak, napětí, úzkost)
- logistika (organizace, příprava, dojíždění)

Seznam překážek a nepříjemností:

Pokud byste museli každý týden překonávat všechno toto tření silou vůle, jak dlouho byste vydrželi?

Možná cíl nepotřebuje více disciplíny. Možná potřebuje méně překážek.

Téměř vždy je možné udělat aspoň drobné úpravy, které některé z překážek zmírní nebo odstraní.

KROK 5: Už se na to těšíte?

Zavřete na chvíli oči a představte si, že příští týden tento cíl skutečně realizujete.

Jaký pocit se objeví jako první?

- Jste nadšení a nemůžete se dočkat?
- Těšíte se?
- Jste zvědaví?
- Nic zvláštního necítíte?
- Vnímáte mírný odpor nebo nechut'
- Už teď cítíte, že to bude náročné a budete se do toho muset přemlouvat?

Zapište si, co jste cítil/a:

Tichý odpor a nutnost se přemlouvat si často pleteme s leností. Ve skutečnosti jde obvykle o signál vnitřního nesouhlasu, když se v dobré víře rozhodneme pro něco, co pro nás v tuto chvíli není to pravé.

Za takové situace bojujeme sami se sebou a i s nejpevnější vůlí, disciplínou a dobrým systémem je velmi obtížné cíle dosáhnout.

KROK 6: Co teď?

Po vyhodnocení můžete udělat několik věcí:

- ponechat cíl tak, jak je,
- upravit jeho formu,
- snížit intenzitu,
- změnit frekvenci,
- změnit prostředí,
- nebo si říct, že teď není správný čas na žádné nové cíle.

Nic z toho není selhání. Ani signál, že „nejste dost dobří“.

Je to práce se sebou. Je to respekt k vlastním potřebám a možnostem, k vlastní realitě.

Shrnutí: Je tento cíl v souladu?

Odpovězte si upřímně:

- ✓ **Cítím, že tento cíl vychází z mých hodnot.**
- ✓ **Forma odpovídá mé povaze.**
- ✓ **Respektuje moji současnou kapacitu.**
- ✓ **Nevytváří zbytečný tlak.**
- ✓ **Při jeho představě cítím spíše klid než napětí.**

Čím více „ano“, tím větší pravděpodobnost, že vás cíl bude podporovat – ne vyčerpávat.

Pamatujte si

Cíle nemají být nástrojem, kterým se „opravujeme“, trestáme, zavádíme tvrdou disciplínu nebo se snažíme vyrovnat nerealistickým očekáváním (vlastním nebo ostatních lidí).

Dobře vybrané cíle mohou být nástrojem péče o sebe – mohou vytvořit podmínky pro to, abychom pro sebe udělali to, **co skutečně chceme a potřebujeme, na čem nám záleží, a dali prostor tomu, kým jsme.** Ne tomu, kým si myslíme, že musíme být.

Možná dnes nepotřebujete další cíl, další úkol zaměřený na výkon, další zdroj stresu.

Možná potřebujete větší porozumění a respekt k sobě.