

JAK JSEM SE JEDNODUŠE ZBAVIL NEZDRAVÉ ZÁVISLOSTI

aneb když jen pevná vůle nepomůže



OBSAH

A. DRŽÍ SE MĚ TO JAKO KLÍŠTĚ!

B. JAK SE TOMU DOSTAT NA KOBYLKU

C. JAK SE Z TOHO VYMOTAT JEDNOU PROVŽDY

D. VYDEJME SE NA CESTU ZA LEPŠÍM ŽIVOTEM

E. SCHÉMA - JAK FUNGUJE ZVYK

E. TAHÁK - DEJ ZLOZVYKŮM NA FRAK - NA TISK

A. DRŽÍ SE MĚ TO JAKO KLÍŠTĚ!

Znáte ten pocit, když si už podesáté dáváte předsevzetí, že s něčím končíte?

S něčím, co vám chutná, máte to rádi, ale víte že vám to neprospívá.

Něco, co je v průběhu akce příjemné, ale po akci z toho máte špatný pocit, možná i výčitky svědomí.

A tak si jednoho dne řeknete DOST! KONČÍM! A TENTOKRÁT TO DOTÁHNU DOKONCE!
NE JAKO 9x předtím!

Vzpomněli jste si teď na něco z vašeho života? Připomíná vám to něco?

Drží se i vás některé zlozvyky jako klíště?

Je to už víc než dvacet let, kdy jsem byl opravdu nezdravě závislý na čokoládě a sladkostech.

Znal jsem všechny: Milka s oříšky, Milka s jogurtem, Milka mléčná, Studentská pečeť,

nepohrdl jsem ani Tatrancou nebo Milou, z bonboniér jsem měl nejoblíbenější TATIANU.

Milovníci sladkého jistě vědí, o čem mluvím.

Byl jsem schopen denně spořádat několik čokolád, 3-4 Tatranky a k tomu aspoň litr coca-coly.

Je jasné, že v daném množství to zdraví neprospívalo. Já to věděl, ale když ono mi to tak chutnalo...



Zkoušel jsem to opravdu x krát a pokaždé jsem nakonec nevydržel a vrátil se ke svému zlozvyku zpátky. A přitom jsem byl přesvědčen, že mám poměrně silnou vůli. Vždyt' jsem se dokázal překonat v tolika věcech.

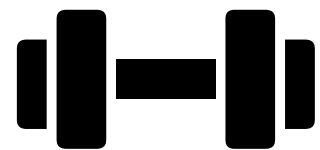
Dokázal jsem pracovat 14 hodin denně.

Dokázal jsem pravidelně si dávat do těla v tělocvičně.

Učil jsem se pravidelně angličtinu.

Překonával jsem svou zónu komfortu v tolika situacích, které mi byly nepříjemné...

Kladl jsem si tedy otázku: Jak je to možné, že se nedokážu zbavit zlozvyku přejídání se sladkým?



Začal jsem se věnovat studiu zvyků hlouběji. Až na základě vědeckých studií, odborných článků a knih zabývajících se touto problematikou jsem přišel na to, proč mi v tomto případě pevná vůle nestačila.

Potíž byla v tom, že jsem se koncentroval jen na AKCI.

V mojí hlavě jsem se na vědomé úrovni orientoval pouze na myšlenky, jak přestat jíst sladké.

Často jsem si říkal: Dnes to určitě zvládnou a nedám si tu zatracenou Tatrunku. Zvládnou to! Odolám!

Ale ZVYK je o dalších důležitých věcech, nejen o AKCI.

B. JAK SE TOMU DOSTAT NA KOBYLKU

Pojďme si popsat, jak se tomu celému dostat na kobytku.

Ukážeme si, jak celý proces zvyku probíhá. Rozdělíme si jej do 4 základních bodů:

Podnět = Spouštěč → Motivace = Touha → Akce → Odměna

1. PODNĚT - SPOUŠTĚČ

Podnět, startovací tlačítko, neboli něco, co vyvolává činnost - něco, co povzbuzuje určité konání. Podnět je bezprostřední původce akce! Každá akce má spouštěč. **Vědomý nebo podvědomý.**

Když jsem si uvědomil, co skutečně podnět je a jakou má obrovskou sílu, začal jsem ho podrobněji zkoumat. Pozoroval jsem, v jakých situacích mě sladkosti ovládají a kdy přesně nad tím ztrácím kontrolu.

Kde a ve kterém prostoru nejčastěji selhávám?

V jakých konkrétních situacích se spouštěč ke mně připlazí jako had?

Co přesně v dané situaci dělám?

Sedím? Ležím? Chodím? Běhám?

Kdy? Je to spíš ráno? Večer? Po dobrém obědě?



Zjistil jsem, že je několik nejčastějších situací:

Když řídím auto déle, než 1 hodinu

Po obědě v mé oblíbené restauraci, kde je hned naproti skvělá cukrárna

Po těžkém fyzickém tréninku

Na kterémkoliv místě ve chvíli, kdy se dostávám do stresu

Na poradě v zasedačce našeho školícího centra

Když už jsem si analyzoval spouštěče, začal jsem se věnovat hodně své motivaci.



2. MOTIVACE - TOUHA

Chci se tady s vámi podělit o nevědomé motivaci. Tedy té, která **přichází až z našeho podvědomí**. Co bylo vlastně mojí podvědomou motivací dát si v autě čokoládu? Nebo na poradě? Nebo ve stresu?

Zjištění bylo překvapující.

Uvědomil jsem si, že motivace nejčastěji vznikla v mé hlavě v průběhu mých tréninků.

Když školím své účastníky, často jim říkám, jak rozeznají úspěšného člověka.

Vysvětloval jsem jim, že **úspěšný člověk**, na rozdíl od toho, komu se daří méně, má výrazně více energie.

Je usměvavější, pozitivnější, zkrátka **má energie na rozdávání**.

Co však byl můj problém, že jsem si to podvědomě spojil s čokoládou a konzumací sladkého. JAK?

Vždyť přece sladkosti mi dodají energii. A já jsem přece potřeboval spoustu, ale opravdu spoustu energie.

A tak vznikla má motivace přejídat se sladkým.

Chtěl jsem být plný energie na poradě.

Chtěl jsem být plný energie při delším řízení auta.

Chtěl jsem být plný energie abych zvládl stres.



Uvědomění si těchto dvou bodů Podnětu a Motivace bylo velkým krokem k zbavení se mého zlovyku.

3. AKCE

Moje podněty, o kterých jsem psal výše a také zafixovaná podvědomá motivace, způsobily **AKCI**.

V průběhu porady jsem snědl celou čokoládu a vypil Colu. V autě po hodině jízdy vznikala neodolatelná chuť na sladké, které jsem neodolal.

Když přišel stres, sáhnul jsem po Tatrance a někdy jsem si uvědomil že jím už třetí Tatrunku, až když už to tlačilo v žaludku.



4. ODMĚNA

Odměnou mi byl chvilkový pocit blaha z té skvělé chuti. Zapůsobil také placebo efekt a já po sněžení Tatranky cítil více energie.

A právě to způsobilo, že se celý kruh uzavřel, zvyk se posílil a další den se zopakoval.



C. JAK SE Z TOHO VYMOTAT JEDNOU PROVŽDY

Důležité je uvědomit si, co jsem psal na začátku. Když se budeme soustředit pouze na akci, bude to stát hlavně na pevné vůli. A ta má své limity. Proto je extrémně důležité udělat systémové opatření ve všech 4 bodech.

1. PODNĚT - SPOUŠTĚČ

Udělal jsem spouštěč neviditelný:

- přestal jsem chodit na oběd do restaurace, kde byla naproti ta skvělá cukrárna
- vysvětlil jsem kolegům, jaké mám předsevzetí a požádal je, aby mě nenabízeli sladkosti na poradě
- začal jsem intenzivněji a s větším nasazením pracovat na odolnosti vůči stresu



2. MOTIVACE - TOUHA

Vizualizoval jsem si sladkosti jako žrouty mé energie.

Přerámoval jsem si motivaci - udělal jsem si to odporné.

- nastudoval jsem si, co jednotlivé sladkosti obsahují a přesvědčil sám sebe, že je to samé Éčko, a že mi to vlastně škodí
- vizualizoval jsem si různé konzervanty jako červy, abych k tomu získal opravdu odpor (respektuji, že tenhle bod není pro každého, kdo si chce ponechat sladkosti ve zdravé míře ve svém životě - tento bod klidně vynechte)

3. AKCE - UDĚLEJ TO SLOŽITÉ

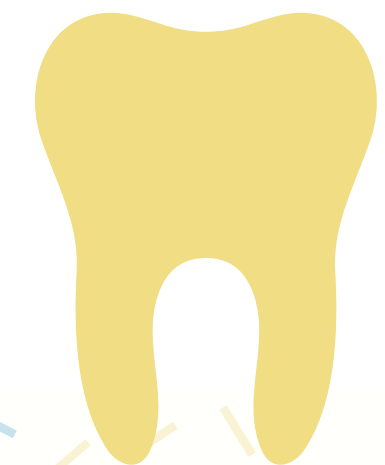
- vyhodil jsem z auta všechny sladkosti
- rozdal jsem všechny sladkosti, co jsem měl doma
- začal jsem tankovat na jiné pumpě - v mé minulé oblíbené měli zákusky



4. ODMĚNA - UDĚLEJ TO NEUSPOKOJUJÍCÍ



- vizualizoval jsem si, jak jsem vyčerpán, když sním sladkosti
- jak mám zkažené zuby
- jak mě bolí žaludek
- představil jsem si, že mi je cítit z pusy
- dal jsem si novou odměnu, když to dodržím



TIPY, KTERÉ MI POMOHLY, KDYŽ NA MĚ PŘIŠLA NEODOLATELNÁ CHUŤ NA SLADKÉ:



Stále jsem měl po ruce nachystanou termosku s čistou studenou vodou. Když ta chuť na sladkosti udeřila v plné síle, napil jsem se vody. Vizualizoval jsem si při tom, že piju kouzelný nápoj, který pohladí můj žaludek. Vytvořil jsem si příjemný pocit, že piju elixír zdraví.



Jeden čas jsem potřeboval náhradu ve formě žvýkačky, která neměla žádnou chuť. Prostě jsem potřeboval něco mít v ústech. Vyzkoušel jsem různé náhrady.



Pokaždé, když ta chuť přišla a otravovala i po náhradě, hodil jsem do pokladničky 3 eura. Sám jsem byl překvapen, jak tento bod zabral :)



Poprosil jsem své kamarády, aby mě jednou týdně kontrolovali. Veřejný závazek byl pro mě velice silný pocit. To, že budu muset říct, že jsem nedodržel své předsevzetí, pro mě bylo nepřijatelné. Naopak, pocit, že budu moci říct, že jsem to dal, byl pro mne hodně motivující a příjemný.

D. VYDEJME SE NA CESTU ZA LEPŠÍM ŽIVOTEM

Soustředit se pouze na AKCI nestačí!

Zmapujte své spouštěče a následně je odstraňte. Udělejte analýzu své motivace a přerámujte ji. Starou nežádanou akci si výrazně zkomplikujte. Starou odměnu udělejte neuspokojující.

Celý náš život je hromádkou zvyků. Většina našich rozhodnutí je řízená našimi zvyky podvědomě. I brblání je vlastně zvyk :) Pamatujme, že nemít zvyk je vlastně také zvyk.

Zásadní rozdíl mezi úspěšnými a těmi, kteří neuspěli, spočívá hlavně v rozdílných zvycích. Tento e-book je jen základ. Je více technik a akceleratorů. Popovídáme si o nich na vysílání.

MÉ OSOBNÍ DOPORUČENÍ:

Jeden z nejsilnějších ZVYKŮ pro úspěch, který jsem si již osvojil a neustále ho kultivuji:

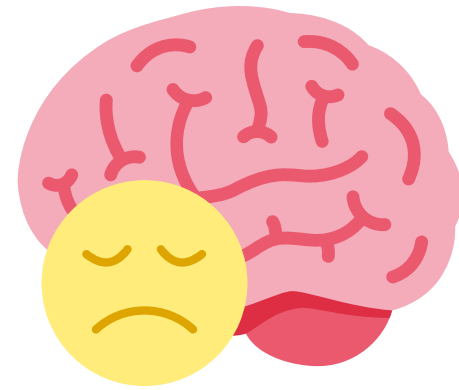
Zvyk jít do věcí, na které ještě nejsem připraven.

Na které mi chybí zkušenost.

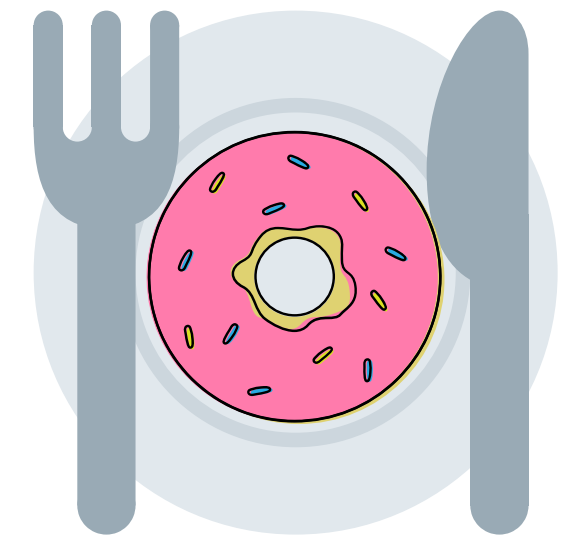
Zkušenost lidé přeceňují. Je pravda, že se ze zkušenosti učíme důkladně. Na druhou stranu, hodnota poučení, které z ní plyne, je tím nižší, čím delší doby je k získání těchto vzácných znalostí zapotřebí.

JAK FUNGUJE ZVYK - SCHÉMA

SOUŠTĚČ
= **PODNĚT**
stres
smutek
únava
cukrárna



AKCE
= **NÁVYK**
snědení čokolády



TOUHA
= **MOTIVACE**
krátkodobá úleva
přival energie
potěšení

ODMĚNA
krátkodobá úleva
přival energie
vyplavení dopaminu



TAHÁK

Tahák jsem připravil tak, abyste ho už jen vytiskli a mapovali si svůj pokrok zbavování se špatných návyků.

Takže tahák vytiskněte, nalepte na vhodné místo a pusťte se na cestu za lepším životem.

