

Prečo to bez stanovanie cieľa nepôjde

Plávková sezóna sa tento rok priblížila skôr ako po iné roky a z motivácie vyslovenej v zime „do leta schudnem,, zostal iba sľub. Cieľ bol síce stanovený, ale niekde sa stal *error*. Bol cieľ príliš všeobecný?

Definujte si ciele veľmi precízne

Mať iba ciele hoci s približným dátumom, ale bez konkrétneho plánu nestačí. Mali by sa stanovovať nielen v oblasti cvičenia a zdravého životného štýlu, ale aj v osobnom a pracovnom živote. Ideálne sú zapísané, na čokoľvek. Väčšie ciele sa potom rozmenia na menšie a tie si bod po bode prelúskať a pripojíme ku nim konkrétny dátum. Na konci takejto príjemnej, motivačnej zábavky si môžeme vylepiť fotky ideálnej vyrysovanej postavy.

Ak všetko pôjde podľa plánu a po plánovacej fáze príde pravidelný tréning, tie mini ciele nás potom privedú k splneniu hlavného cieľa, vylepeného na fotografii.

Len pozor, nestavajte vzdušné zámky a pri každom zapísanom celi mysľte na to, aby bol konkrétny a aj reálny. Ak náš novoročný cieľ bol, zmeniť veľkosť zo 44 na 38 do najbližšieho leta, tak takýto cieľ, zrealizovateľný iba ak tak so skalpelom, by nás mohol frustrovať a to by mohlo skončiť s predčasným ukončením tréningu, čo by bola veľká škoda.

Cieľ bez konkrétneho dátumu je iba snom

Snívanie je síce krásne a patrí k prvým krokom, ale slabé na dosiahnutie reálnych cieľov. Jasné konkretizovanie cieľu vám umožní merať cestu športových aktivít, ktoré máte pred sebou a ktoré ste už dosiahli.

Ved' všetko v živote robíme pre pocity. A pre dobrý pocit, chceme aj dobre vyzeráť, páčiť sa sebe, okoliu a ukrojiť si ešte viac s „koláča dobrých pocitov. „ Uspokojenie, ktorého sa nám dostáva z každého pokroku nech je akýkoľvek je zanedbateľným stupienkom ku stále väčšiemu kusu „koláča“. Zaznamenávanie si pokrokov zároveň podáva pohľad na cestu k cieľom a udržiava nás sústredených a motivovaných. K celému koláču sa nakoniec dopracujeme iba po disciplinovanej ceste, ktorá môže byť aj zábavná a vieme kde má cieľ a kedy v ňom budeme.....

Autorka: Evuschka.com

