

**Manuál**  
**Jak si nastavit**  
**chytrý cíl při běhání**

a vyhnout se 3 nejčastějším chybám

# Naladění stavu mysli

- ✓ Blíží se Vánoce a konec roku. Je tedy ten nejvyšší čas začít realizovat **vaše plány/cíle**, které jste si možná dala už na Nový rok.
- ✓ Možná chcete zhubnout, zformovat postavu.
- ✓ Nebo se chcete začít prostě hýbat, překonat sama sebe a začít **pravidelně běhat** a zatím jste se k tomu letos prostě nedostala.
- ✓ Nechte se inspirovat a nastavte si svůj cíl pomocí tohoto návodu.
- ✓ Čeho byste chtěla ještě letos dosáhnout a plynule pokračovat v tom v příštím?
- ✓ Umíte si představit sama sebe, jak se budete cítit, až **svého cíle dosáhnete?**

# Tento manuál jste si koupila proto, že...

## už jste si někdy v životě dávala cíl?

1. Ale nepodařilo se vám ho dosáhnout, protože jste měla na sebe příliš velké požadavky?
2. Cítíte, že byste potřebovala znát nějaký konkrétní a **jasný návod**, jak svůj cíl fakt splnit?

**Prozradím  
vám  
FINTU,  
jak na to...**

# ROZPORCUJTE SI HO!

Rozdělte si hlavní cíl (pojmenujte ho **dlouhodobý**), na několik menších cílů, které si nazvete **dílčí**.

1. To je **finta**, kterou jsem vyzkoušela sama na sobě a proto vím, že to funguje.
2. Spočívá v postupném plnění menších cílů, které si nastavíte **metodou SMART, a právě tu vás naučím**.
3. Vaše tělo si postupně vytvoří nový zvyk, který povede ke splnění vašeho vysněného dlouhodobého cíle.

# Co se naučíte?

- ✓ Představím vám efektivní a ověřenou metodu **SMART**.
- ✓ Naučíte se podle 5 kritérií nastavit svůj cíl.
- ✓ Prozradím vám také **3 nejčastější chyby**, které lidé dělají při nastavování cílů a kterým je potřeba se vyvarovat.

# Tento manuál není pro vás, pokud...

- ✓ čekáte zázračné řešení, kterým by se vyřešil váš problém snadno a rychle bez vašeho přičinění,
- ✓ máte pocit, že moc „piplat“ svůj cíl je zbytečná ztráta času a práce navíc (stačí, že ho přece máte nastavený).

# 3

## nejčastější chyby při nastavování vašeho cíle

Jaké jsou **3 nejčastější chyby** při nastavování cílů:

1. Dáváte si pořád úplně stejný **cíl**, každý rok to samé a nikdy to nedotáhnete.
2. Dáváte si najednou **více cílů**.
3. Nemáte **pevnou vůli a k cíli nedojdete**.

# Co to je metoda SMART?

- Anglické slovíčko **smart** znamená v překladu **chytrý**.
- Když by vám někdo řekl „SMART WOMEN“, vysekne vám kompliment, že jste inteligentní, důvtipná, módní až luxusní, máte vybraný vkus, schopnost rychle a samostatně myslet. Že jste ambiciózní žena, která se ve světě neztratí.
- **Chytrá žena si klade chytré cíle**, díky nimž dokáže soustředit svou aktivitu správným směrem.



# Metoda SMART

- Poprvé se metoda SMART objevila v roce 1981 a od té doby ji používají psychologové, manažeři i ostatní lidé v různých oblastech života. Ať už jde o osobní rozvoj, vzdělávání, nebo když se člověk chce **něco nového naučit nebo naopak, když se chcete něco odnaučit** (třeba kouřit).
- Je to metoda, kterou používají s úspěchem i **sportovci**.
- Když jsem tuto metodu objevila, hned jsem ji vyzkoušela. A musím říct, že jsem byla nadšená.
- Postupně jsem si uvědomovala, jak moc je použitelná v různých oblastech (naučit se nový sport, cizí jazyk, novou dovednost-třeba pletení, malování nebo se odnaučit kouřit, jíst cukr...)

# Metoda S-M-A-R-T

Slovo SMART je v podstatě akronym. Každé jeho písmeno je počátečním písmenem názvu charakteristické **vlastnosti**, který by měl mít chytrý cíl.

Jaké jsou **dvě** nejdůležitější zásady při nastavování cíle?

- 1. Ideální je nastavit si svůj cíl sama sobě „na míru“.**
- 2. Nastavujte si vždy jen jeden cíl.**

# Metoda SMART

## S

### 1. Písmeno S – Specific (Konkrétní, specifický)

- Převeďte své myšlenky a touhy na konkrétní situaci, co byste chtěla vy a napište si svůj **dlouhodobý cíl**.
- Vaším hlavním dlouhodobým cílem je **naučit se běhat a uběhnout x kilometrů nebo x minut**.
- První dílčí cíl může být na začátku **vyjít na trénink pravidelně** (například 3x týdně).
- Další dílčí cíl po splnění toho prvního bude uběhnutí určité kratší vzdálenosti/několika minut.

**Určete si konkrétně vždy jen 1 dílčí cíl a splňte ho!**

# Metoda SMART

## M

## 2. Písmeno M – Measurable (Měřitelný)

Váš cíl musí být měřitelný. To můžete zajistit 2 způsoby.

1. **Číselným** – např. kolik kilometrů/minut chci běhat, kolik kg/kolik cm v pase zhubnout, kolik hodin cvičit, kolik slovíček se naučit...
2. **Popisným** – chci se vejít do kalhot z předložka...

Jak si výsledek změřím?

Příklady: Vezmu si hodinky nebo mobil, stoupnu si na váhu, změřím si pas, obléknu si ty kalhoty z předložka...

# Metoda SMART

# A

## 3. Písmeno A – Attainable - (Dosažitelný)

**Začněte opět nejdříve otázkami:**

1. Jste připravena **udělat rozhodnutí** k dosažení svého cíle?
2. Jste ochotná **opravdu změnit** nebo alespoň upravit svůj zaběhlý způsob života?
3. Stojí váš cíl za vynaložené úsilí, za váš čas, případně za vaše peníze? **Stojí vám to za to?**
4. Pokud ne, existuje nějaký podobný dosažitelný cíl, k jehož dosažení byste ochotna byla?

# Metoda SMART

# A

## 3. Písmeno A – Attainable - Dosažitelný

Příklad:

- pokud si každý týden najdete alespoň trochu volného času na běhání a jste ochotna udělat jisté změny ve svém denním režimu, vytvoříte si zvyk.
- Jestliže se vám bude zdát váš cíl nedosažitelný, **nevzdávejte se a cíl si poopravte, přizpůsobte.**
- Snižte horní hranici vašeho cíle nebo prodlužte dobu.

# Metoda SMART

## R

### 4. Písmeno R – Realistic, relevant (reálný, relevantní)

- Váš cíl by měl být reálný, protože nereálné cíle se splnit nedají. **A naučit se běhat reálné je.**
- Podívejte se na něj s nadhledem a položte si otázky:
  1. **Je to můj sen, chci ho dosáhnout,** ale sám od sebe se mi nesplní. Musím přiložit vlastní ruku k dílu. Budu realista. Raději si dám poněkud menší cíl, protože budu mít větší jistotu, že ho splním.
  2. **Bude to mi vůbec k něčemu?**
  3. **K čemu vlastně? Nepochybuji o jeho splnění?**
    - Cíl, který vás hluboce zajímá a dlouho po něm toužíte, bude reálnější a dosažitelnější.
    - Cíl, který naplní vaše sny bude pro vás mnohem víc hodnotný a také motivující.

# Metoda SMART

## T

### 5. Písmeno T – Timely (Termínovaný)

1. Zvolte si **termín, kdy svůj dílčí cíl splníte.**
2. Neříkejte "**někdy v budoucnu**", protože takový cíl budete odkládat a nikdy ho nesplníte.
3. Pokud si časovou hranici nenastavíte, nebude na vás nic tlačit. Takové situace často končí tím, že se plnění cíle odkládá **na neurčito.**
4. Je daleko jednodušší a účinnější například si říct, že chcete zdvojnásobit dobu vaší aktivity například **do konce měsíce než říct "někdy".**
5. Úkol bez časového limitu v podstatě neexistuje. Nic vás neuvede do akce **tak spolehlivě jako deadline.**
6. **Teprve když máte termín,** stává se váš cíl vaším závazkem.



**Dílčí cíl  
dosažen.  
Pochvalte  
se!**

## Až svého cíle dosáhnete, oslavte to!

**Odměna** je důležitou součástí splnění cíle. Odměna vás bude motivovat do příštích cílů, kterých chcete dosáhnout.

### **Příklady pro vás:**

- Dáte si cíl chodit 3x týdně běhat na 15 minut-cíl splníte a koupíte si vytoužené sportovní hodinky se zaznamenáváním vašich aktivit.
- Dáte si dílčí cíl chodit 3x týdně po celý měsíc na hodinovou svižnou procházku. Cíl splníte v termínu a koupíte si za odměnu nové krásné funkční tričko.
- Váš cíl bude přestat jíst cukr-pokud se vám to podaří-kupte si za odměnu kalhoty nebo šaty (a rovnou o číslo menší, protože zhubnete!)

# Ideálně nastavený dílčí cíl (SMART)

Jak by měl vypadat ideálně nastavený dílčí cíl, který povede k dlouhodobému cíli  
**NAUČIT SE BĚHAT/UBĚHNOUT  
KONKRÉTNÍ VZDÁLENOST:**

1. Nastavte si cíl, jehož plnění vás bude bavit.
2. Měl by být pro vás přijatelný a přinést vám očekávaný výsledek.
3. Měl by být vyvážený podle metody **SMART**.

# Shrnutí, jak plánovat

1. Vytyčte si **hlavní cíl (uběhnout 5 km nebo 30 minut...)** – je to na vás.
2. Nastavte si **první** dílčí cíl, který bude **jen částí** vašeho hlavního cíle. Např. uběhnout 5-10 minut souvisle.
3. Budete ho plnit tak dlouho, jak si sama určíte.
4. Po jeho splnění si budete nastavovat další **dílčí cíl**.
5. Po určité době budete mít splněn svůj **hlavní cíl**, který jste si **rozporcovala** na malé části/dílčí cíle.

**A pořád  
dál...**

## **Plánujte i do budoucna**

1. Stále stejným způsobem pokračujte v plánování dál.
2. **Platí pravidlo, že lepší je dosáhnout cíle po malých krůčcích, ale dokázat to, než přepálit své možnosti a skončit.** (bud' vás něco bude bolet nebo ztratíte motivaci, protože pořád nebudete v cíli).
3. **Přeji vám co nejvíc splněných cílů a hlavně, že vás to bude bavit! Bez toho by to nešlo...**

# Pracovní list

1. Mám pro vás připravený **Pracovní list** k tomuto manuálu, který vám pomůže zorientovat se v metodě SMART.
2. Vyplňte si Pracovní list a svůj cíl si pokud možno přesně popište.
3. Čím podrobněji si ho vykreslíte, tím lépe se vám povede ho splnit.
4. Zabere vám to sice trochu času, ale o to líp si svůj cíl nastavíte a potom také splníte.