

Pracovní list k Běžeckému balíčku

JAK SI NASTAVIT CHYTRÝ CÍL

Chytrá žena si klade chytré cíle, díky nimž dokáže soustředit svou aktivitu správným směrem.

Metoda SMART

Slovo SMART – akronym počátečních písmen označuje **5 vlastností**, které by měl cíl mít, aby šel splnit.

Cíl by měl být:

1. **S**pecific – Specifický, konkrétní
2. **M**easurable – Měřitelný
3. **A**chievable – Dosažitelný
4. **R**elevant - Relevantní, realistický
5. **T**imely – Termínovaný

Tuto metodu použijte, když chcete splnit svůj **dlouhodobý cíl**. Jako příklad takového cíle je bod 1, ale napsala jsem vám i body 2-9, které si ženy také dávají jako dlouhodobý cíl a používají k tomu metodu SMART.

1. **Pokud chcete uběhnout určitou vzdálenost.**
2. Pokud se chcete naučit běhat od nuly.
3. Když nechcete běhat, chcete začít chodit svižnou chůzí.
4. Když chcete začít pro sebe „něco“ dělat.
5. Když chcete začít žít zdravě.
6. Nebo se chcete začít aktivně hýbat a zhubnout.

7. Když se chcete vejít se na dovolené do svých oblíbených šatů.
8. Pokud chcete vypadat fit a mladě.
9. Jestliže nemáte dost silnou vůli a každé vaše předsevzetí vyšumělo do ztracena.

1. písmeno S

Specific – Konkrétní, specifický

Položte si následující otázky:

1. **Kdo?** – odpověď já
 2. **Co?** – pravidelně chodit (běhat, cvičit...)
 3. **Kdy?** – teď, hned
 4. **Proč?** – protože chci mít i s přibývajícím věkem dobrou postavu a kondici. Chci vypadat mladě, svěží a fit.
 5. **Jak?** – pravidelným pohybem-běháním nebo chůzí
- Odpovězte a upřesněte si co nejvíc svou odpověď. Pokud bude Váš cíl konkrétní, dosáhnete ho mnohem pravděpodobněji než kdyby byl obecný, abstraktní.
 - **Určete si konkrétně 1 věc, kterou chcete dosáhnout.**
 - Nedělejte 2 věci najednou, roztříštíte vaši pozornost a cíl se vám nepodaří dosáhnout.

Sem napište své odpovědi na body 1-5:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Písmeno M

Measurable - Měřitelný

Měřitelnost můžete zajistit buď kritériem:

- **Číselným** – např. kolik kilometrů chci uběhnout, kolik kg (zhubnout), kolik cm v pase, kolik hodin cvičení, kolik minut chůze...
- **Popisným** – chci se vejít do kalhot z předloňska...

Odpovězte na otázky:

1. **Jak moc?** – např. kolik kg chci zhubnout?
2. **Kolik?** – kolikrát týdně budu chodit, cvičit?

Jak se výsledek změří?

- Zvážíte se, změříte si pas, obléknete si ty kalhoty z předloňska...
- **Veďte si deník a zapisujte si** pravidelně (třeba 1x týdně) své úspěchy a pokroky (můžete použít i tento pracovní sešit).
- Budete mít perfektní přehled o svém postupu k cíli.

Vaše odpovědi:

- 1.
- 2.

3. Písmeno A

Attainable - Dosažitelný

Odpovězte si na otázky:

- Jste připravena udělat rozhodnutí **k dosažení** svého cíle?
- Jste ochotná opravdu změnit nebo alespoň upravit svůj zaběhlý způsob života, svůj běžný denní režim?
- Stojí váš cíl za vynaložené úsilí, za váš čas, případně za vaše peníze?
- Pokud ne, existuje nějaký podobný dosažitelný cíl, k jehož dosažení byste ochotna byla?

- Ohledně změn, které jste ochotna udělat, k sobě buďte upřímná.

Zapište si sem teď veškeré předvídatelné překážky, kterým budete muset čelit:

Například:

- Nedostatek času.
- Malá nebo dokonce žádná podpora vaší rodiny.
- Malá motivace.
- Averse k běhání nebo jinému pohybu.
- Časté nápory chutí na sladké.
- Pomůže vám to utvořit komplexní obrázek vašeho cíle.

4. Písmeno R

Realistic, relevant (reálný, relevantní)

Řekněte si: STOJÍ MI TO ZA TO?

Ujistěte se, že je pro vás stanovený cíl relevantní a je opravdu důležité jej dosáhnout.

Zda je váš cíl relevantní poznáte jednoduše. Stačí, když odpovíte „ano“ na každou z následujících otázek:

1. Myslíte si, že stanovený cíl stojí za vynaloženou energii?
2. Je na to teď vhodná doba?
3. Je to v souladu s tím, co chci dělat?
4. Jsem já ta osoba, která to chce?

Vaše odpovědi:

5. Písmeno T

Timely (Termínovaný)

- Zvolte si **termín**, kdy svůj cíl chcete splnit.
- Neříkejte "někdy v budoucnu", protože takový cíl budete odkládat a nikdy ho nesplníte.
- Pokud si časovou hranici nenastavíte, nebude na vás nic tlačit. Takové situace často končí tím, že se plnění cíle odkládá na neurčito/na nikdy.
- Je daleko jednodušší a účinnější si říct, že chcete **zdvojnásobit dobu vaší pohybové aktivity do konce měsíce** než když si řeknete, že „někdy v budoucnu“.
- Úkol bez časového limitu v podstatě neexistuje. Nic vás nevede do akce tak spolehlivě jako deadline. Teprve když máte termín, stává se cíl pro vás závazným.

Vaše odpovědi:

Co dělat dál:

- Rozdělte si svůj cíl na menší-dílčí cíle, které snáze splníte.
- Nastavte si svůj cíl podle metody **SMART** tak, abyste ho mohla splnit, protože to je cesta, jak se posunout dál a v započaté práci pokračovat.
- Jestliže se vám bude zdát váš cíl nedosažitelný, nevzdávejte se a cíl si poopravte ho, přizpůsobte. Snižte horní hranici vašeho cíle nebo prodlužte dobu.
- **Nezapomeňte si dát odměnu za každý splněný dílčí cíl! Funguje výborně jako motivace pokračovat dál.**