

A decorative border composed of numerous small, colorful dots in shades of red, yellow, purple, teal, and pink, arranged in a circular pattern around the central text.

MALÉ KROKY S VELKÝM ÚČINKEM

Minimálními
změnami k maximální
spokojenosti

Miriam Junge

MALÉ KROKY S VELKÝM ÚČINKEM

Minimálními
změnami k maximální
spokojenosti

Miriam Junge

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Miriam Junge

Malé kroky s velkým účinkem

Minimálními změnami k maximální spokojenosti

Přeloženo z německého originálu knihy *Kleine Schritte mit großer Wirkung. Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit* autorky Miriam Junge, vydaného nakladatelstvím Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany, 2020.

Original title: *Kleine Schritte mit großer Wirkung. Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit* by Miriam Junge

Copyright © 2020 by Kösel-Verlag

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany, 2020.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8033. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová

Odpovědná redaktorka Mgr. Barbora Holubová Srncová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První české vydání, Praha 2021

První německé vydání, Mnichov 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4237-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-4236-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3043-6 (print)

Obsah

Úvod	7
------------	---

Kapitola 1

Malé krůčky přinášejí velké změny	11
Mobil u postele	11
Mikro změny – malé ryby, také ryby	15

Kapitola 2

Návyky – dar i prokletí	19
Výhody a nevýhody návyků	20
Vy to dokážete! Proč můžeme návyky měnit a proč bychom to měli dělat ...	24
Oddělte zrna od plev: Jak odlišit dobré a špatné návyky	27
Jaký vliv mají návyky na naši osobnost?	30

Kapitola 3

První krok k lepším návykům: Jak poznat příčiny a spouštěče	35
Zvyk je železná košile aneb kde se berou návyky	36
Zarytá přesvědčení: Co nás dříve chránilo, nás dnes omezuje	38
Všímavost v každodenním životě: Jak pravidelně kontrolovat svá přesvědčení	43

Kapitola 4

Druhý krok k lepším návykům – vytvořte si systém	49
Od motivace k plánu: Co opravdu chcete a co vám v tom brání	50
Proč je kontraproduktivní, když jde jen o cíl	52
Slova, slova, slova – cíle je třeba dobře zformulovat	56

Od všímavosti k zaměření na váš úmysl	59
Jak udělat z nového chování návyk	62

Kapitola 5

Třetí krok k lepším návykům – opakování a posilování	69
Síla opakování	70
Jak se učí náš mozek	73
Sebedisciplína vs. návrat ke starým návykům: Jak překonat slabou vůli	76
Tipy a triky, jak se nenechat rozptýlit	77
Nové návyky potřebují čas: Kdy tam budeme?	84

Kapitola 6

Čtvrtý krok k lepším návykům – odměna	93
Lžička plná cukru: Jak mozek odměňuje	94
Motivace aneb příběh o pavích očkách a krysách	97
Od disciplíny ke kontrole: Jak nepolevit	104
Jak se odměňovat	111
Jak předejít návratu ke starým vzorcům	116

Kapitola 7

Jste téměř v cíli	129
Psychohygiena aneb co byste měli vědět o svém zdraví	130
Spánek nám jednoznačně prospívá	132
Posilujte srdce – pohybem ke spokojenosti	137
Projezte se ke štěstí	142
Co s vámi dělá stres a co vy děláte se stresem	149

Závěrem

Dělejte to jako Beppo!	161
------------------------------	-----

Literatura	164
------------------	-----

Úvod

Jedna vlaštovka jaro nedělá, to je jasné. Ale vlaštovka k vlaštovce a už tu máme celé hejno. Aneb jak se říká: malé ryby, také ryby. A je to pravda!

A totéž lze aplikovat i na naše chování. Můžeme využít celé řady drobných změn chování – takzvaných *mikro* změn – a rozšířit tím své možnosti. A patří sem i to, že si uvědomíme své zlovyky a zbavíme se jich. Pro náš každodenní život to znamená, že pomocí malých kroků dosáhneme velkých cílů.

Jsem Miriam Junge a pracuji jako psychoterapeutka a koučka v Berlíně. Od klientů, přátel i příbuzných denně slýchám výroky jako: „Prostě to nedokážu pravidelně...“, „Nemůžu přestat...“, „Jsem nespokojený, protože...“, „Proč to všechno nezvládám?“ Tyto věty a s nimi spojené návyky nám dlouhodobě brání v tom, abychom se sebou byli spokojeni.

Jistě znáte fráze typu „cesta je cíl“ nebo „Řím také nepostavili za jeden den“. Ale uvědomujete si, co znamenají pro váš každodenní život? A skutečně se jimi řídíte?

Můžete se naučit dělat drobné kroky a změny tak, abyste nakonec využili celého svého potenciálu. A díky tomu budete spokojenější a uvolněnější.

Vezměte si například vrchol třítisícovky. Nejprve se nám zdá nemožné, že bychom mohli tak vysokou horu zdolat. Ale když ustoupíme o krok zpět, abychom situaci zanalyzovali, objevíme jasnou strukturu: jednotlivé etapy složené z dílčích úseků, které můžeme krok za krokem zvládnout. A součet všech kroků nás dovede k cíli.

Co to znamená pro náš každodenní život? Často máme představu o svém ideálním já. Koneckonců je moderní žít zdravě, chovat se ohleduplně k životnímu prostředí, nepít alkohol, sportovat, a přesto – nebo právě proto – být nakonec vyrovnaní a šťastní. Nejlépe všechno najednou a okamžitě. Ale jak to udělat?

Vždyť to vyžaduje velkou sebekázeň a hodně práce. Ale vždy je třeba začít prvním krokem – a ten nemusí být zdaleka tak obrovský, jak si myslíme.

Ať už jsou vaše cíle jakékoliv, v této knize na nich budeme pracovat společně. A pěkně od začátku. Od prvního kroku. Ostatně napsat tuto knihu pro mě byla velká výzva a připadalo mi to jako nedosažitelný cíl. Viděla jsem před sebou mnoho stran, které je třeba popsat, blikající kurzor a prázdné stránky na monitoru, které jako by se mi vysmívaly. Jak jen mám začít? Nejprve musíme přijít na to, co nám v dosažení našich cílů a přání vlastně brání. Musíme se naučit identifikovat špatné způsoby chování a vzorce myšlení a zároveň posílit dobré chování a upevnit jej. Zkrátka zjistit, které drobné změny mohou mít velké účinky. V tomto duchu budeme trénovat své vědomí a naučíme se oceňovat i drobné úspěchy. Můžeme totiž i průběžně – na cestě za velkým cílem – klidně sami sebe pochválit, odměnit se a být na sebe hrdí.

Žijeme ve společnosti, která klade důraz na sebezdokonalování a efektivitu. Jsme pod stálým tlakem na výkon a všechno bychom měli mít hotovo pokud možno včera. Velké množství možností nás nutí neustále se rozhodovat. Přitom často ztrácíme ze zřetele své osobní cíle. Běžíme za daným cílem takřikajíc s klapkami na očích – je třeba dokončit projekt, odevzdat závěrečnou zprávu nebo podepsat smlouvu. Přitom přehlízíme, že i dílčí etapy představují malá vítězství, která vlastně umožňují dosáhnout nadřazeného cíle. Tímto cílem může být štěstí, spokojenost, osobní rozvoj nebo náš úspěch.

Co ale vlastně znamená úspěch? Jsou to peníze na kontě, lajky na sociálních sítích, uznání a ocenění v práci, či štěstí a spokojenost ve vztazích? Nebo snad jedno podmiňuje druhé?

Skutečný osobní úspěch často není uchopitelný, měřitelný a viditelný – štěstí a úspěch jsou individuální. Úspěch je to, co za něj považujeme. Když se totiž ohlédneme zpátky do okamžiku, kdy jsme na sobě začali pracovat, uvědomíme si, kam až jsme díky mnoha jednotlivým krůčkům došli. Našimi nástroji jsou drobné kroky, malá rozhodnutí a nepatrné změny.

V této knize vám představím praktická cvičení, s jejichž pomocí dokážete změnit své návyky a dosáhnout cílů, které jste si vytyčili. Naučíte se od sebe rozlišovat dobré a méně dobré způsoby chování a oceňovat sami sebe i své sebemenší úspěchy. Jednoduché úkoly vhodné pro každodenní použití, které vám představím, vám pomohou lépe se orientovat v celém procesu a vidět jeho strukturu, takže budete výkonnější. Kromě toho získáte víc času pro sebe, čímž se zvýší kvalita vašeho života. Také si procvičíte, jak se poučit z nezdarů a nevzdávat se, když se nedaří. K tomu je důležité naučit se oceňovat hodnotu těch nejobyčejnějších rozhodnutí: Pojedu výtahem, nebo půjdu po schodech? Co nám prospěje v danou chvíli a co nás posune dopředu natrvalo? Která rozhodnutí nám zajistí, abychom byli v souladu sami se sebou, svými přáními a svým přesvědčením?

Začneme drobnými překážkami, které zvládne překonat každý. A když ne, můžete si laťku klidně ještě snížit. S pomocí drobných změn a s trochou tréninku ji nakonec zdoláte.

Všichni můžeme dokázat víc, než si myslíme!

Malé krůčky přinášejí velké změny

MOBIL U POSTELE

Zhruba před dvěma lety jsem si předsevzala, že každé ráno jen vypnu budík na mobilu, ale telefon hned nezapnu. Chtěla jsem se tím vyhnout čtení nových zpráv bezprostředně po probuzení.

Je pro mě důležité, abych do nového dne vkročila s tím, že vnímám sebe samu, a nebyla okamžitě zaplavena vnějšími podněty. Říkala jsem si, že to přece nemůže být tak těžké. Ale pravidelně jsem se přistihovala při tom, že jsem stejně – rozespalá a nevědomky – mobil zkrátka zapnula. V tu chvíli mi začaly přicházet e-maily, zprávy a upomínky. Jakmile jsem si uvědomila, že jsem nechtěně zavalená velkým množstvím informací, musela jsem se donutit mobil zase odložit. Nemohla jsem už ale změnit to, že mě čekal seznam úkolů a zpráv, na které bylo třeba odpovědět. Moje vnímavost k sobě samé byla ta tam a já jsem nemohla vkročit do nového dne s takovým sebeuvědoměním, jaké jsem si představovala. „Zítřka to už opravdu neudělám,“ říkala jsem si pokaždé, ale přesto se někdy stávalo, že jsem mobil automaticky zapnula.

Přemýšlela jsem, jak to změnit. Musela jsem sama na sebe nějak vyzrát. Vnitřní vzorec, který mi říkal, že mám telefon zapnout, byl hluboce zarytý. Nakonec jsem si pořídila obyčejný budík a mobil jsem nechávala přes noc v koupelně. Zpočátku jsem měla pocit, jako bych byla

na odvykací kúře. Nesnášela jsem pronikavý zvuk budíku, v noci mě rušilo jeho tikání, byla jsem naštvaná a frustrovaná a chtěla jsem prostě mít u postele svůj mobil. Ale také jsem rozhodně chtěla ráno vstávat s pocitem, že mohu vkročit do nového dne, aniž bych ještě předtím musela vstřebat smršť informací.

Musela jsem se tedy rozhodnout a vzepřít se krátkodobému uspokojení svých potřeb. Zato jsem podpořila dlouhodobě spokojenější, sebejistější Miriam, která se musela s těmito nepříjemnostmi zkrátka vyrovnat.

Po třech dnech moje „abstinenční příznaky“ odezněly a já jsem si mohla telefon nechávat zase u postele, abych si na něm ráno pustila krátkou meditaci – ovšem v režimu „letadlo“! A už to tak zůstalo. Překonala jsem vzorec chování, který mi škodil, a zavedla jsem do svého všedního života chování, které mi prospívá.

Možná se ptáte, proč je tak těžké dlouhodobě udržet pozitivní návyky a chování jako třeba pravidelně sportovat, dávat si při práci krátké přestávky, chodit včas spát, nepít kávu po páté hodině odpoledne, nejíst těžká jídla po deváté večer atp.

Stále znovu si dáváme předsevzetí, která nakonec stejně nedokážeme dlouhodobě dodržovat. A to může být velmi frustrující. Ale když se na to zaměříme, můžeme se naučit, jak se vyhnout chování, které nám brání, abychom byli šťastní.

Hezkým příkladem je příběh jednoho mého kamaráda, jehož maminka před několika lety těžce onemocněla. Najednou si uvědomil, že s ní byl doposud velmi málo v kontaktu, a slíbil jí, že jí bude od té chvíle denně telefonovat. Zpočátku to pro něj bylo těžké, protože pociťoval tlak spojený s další pravidelnou povinností, ale na druhou stranu pro něj bylo hodně důležité být dobrým synem a dokazovat to tím, že bude své mamince každý den volat. Stres, který s sebou jeho závazek přinášel, se postupně zmírňoval a v současné době si telefonují

denně – stal se z toho zvyk, který vydržel dodnes, přestože je jeho maminka už zdravá. Když se tu a tam stane, že se jí nestihne ozvat, něco mu chybí. Oba se na společné hovory těší.

Moje příhoda s ranním zapínáním mobilu a telefonní rituál mého přítele jsou jen příklady mnoha podobných situací, které se v našich životech odehrávají každý den. Vidíte, že opravdu nejste jediní. Tak se do toho pojďme pustit!

Abyste získali přehled, které drobné kroky vám pomohou k maximální spokojenosti, dostanete ode mne jednoduché tipy, jak se zbavit špatných návyků. Krok za krokem se v této knize naučíte:

- co vám stojí v cestě;
- jak může vypadat vaše cesta k cíli;
- které návyky jsou pro vás prospěšné a kterých byste se raději měli zbavit;
- jak vznikly vaše návyky a vzorce chování;
- proč byly některé návyky dříve důležité a dnes už nemají smysl;
- podle jakých principů jednáte;
- jaké důsledky mají vaše návyky pro vaši osobnost, váš život a pohled na sebe samé i na vaše okolí;
- jak můžete opustit svou komfortní zónu (tedy oblast, kterou dobře znáte a kde se cítíte dobře);
- jak zařadit do života nové návyky;
- jak dlouho trvá, než se nový návyk upevní;
- jak se vyhnout prokrastinaci (odsouvání úkolů);
- jak se naučit vytrvat;
- jak se vhodně odměňovat;
- co se stane, když se vám nepodaří návyky změnit trvale;
- jak podpořit všímavost vůči sobě samým.

Naleznete-li ve výše uvedeném výčtu témata, která jsou vám povědomá, znamená to, že je ten správný čas pustit se do malých změn, abyste dosáhli velkých výsledků. U každého cvičení je uvedeno, kolik času přibližně zabere. U některých cvičení se ale doba může velmi lišit – dopřejte si tolik času, kolik potřebujete. V knize najdete také „domácí úkoly“, které vám pomohou hlídat si průběžně nové chování. Doporučuji vám, abyste si založili poznámkový bloček – ať už papírový nebo digitální – a zapisovali si do něj, co vás při četbě této knihy nebo při jednotlivých cvičeních zaujme. Ty nejlepší myšlenky vás možná napadnou na neobvyklých místech.



Všímejte si svých rušivých návyků



U mě to byl mobil u postele – a co vyvolává po ránu nebo během dne stres a neklid ve vás? Musíte třeba pokaždé cestou do práce spěchat, abyste nepřišli pozdě? Zasednete hned po návratu domů zase k pracovnímu stolu, aniž byste si dopřáli chvíli klidu? Projděte si v duchu, jak probíhá váš den, a zamyslete se nad tím. Zapište si do svého bloku vše, co vás napadne. Už jen to, že si uvědomíte, co vás ruší, je první důležitý krok.

Následně se můžete zamyslet nad tím, co chcete dělat jinak. Jak by mohl vypadat váš nový dobrý návyk? Mohli byste si třeba nastavit budík o pět minut dříve, abyste se ráno nemuseli tolik honit. Nebo byste si mohli večer po návratu z práce uvařit napřed čaj, otevřít okno a třikrát se zhluboka nadechnout, než se pustíte do další práce.

Zapište si všechny nápady do poznámkového bloku.

MIKRO ZMĚNY – MALÉ RYBY, TAKÉ RYBY

Už jste slyšeli přísloví „malé ryby, také ryby“? V našem případě tento výrok znamená, že existují změny chování, které jsou velmi malé a zdánlivě bezvýznamné, ale přesto mají velké účinky. Jsou to takzvané *micro habits* neboli mikro změny. A právě proto, že jsou mikro změny tak malé, můžete je snadno realizovat v každodenním životě. James Clear hovoří dokonce o *atomic habits*. Atom je nejmenší částice každého chemického prvku, tedy i nás lidí. Možná si říkáte: „Dobře, ale jak nám prospěje, když změníme své chování na tak nepatrné úrovni?“

Ve své knize *Atomové návyky* (Jan Melvil, 2020) popisuje James Clear úspěchy britského cyklistického trenéra Dava Brailsforda. Brailsford byl manažerem britského profesionálního cyklistického týmu Sky, jehož jezdci a jezdkyňe několikrát vyhráli Tour de France. Na Olympijských hrách v roce 2012 dovedl k medailím týmy Velké Británie a Severního Irska. Jak to dokázal?

Brailsford trénoval své svěřence podle koncepce založené na jednotlivých drobných pokrocích. Zaměřil se na dosažení jednaprocentních zlepšení, ovšem ve všech oblastech. Byl přesvědčen, že tyto drobné posuny se budou sčítat a přinesou značné pokroky. Když se člověk stále zlepšuje o jedno procento, představuje celkový výsledek nakonec velký krok kupředu. To znamená, že každá sebemenší změna se počítá. Brailsford proto neměl na zřeteli jen jízdu na kole, ale například i to, jaký polštář umožní sportovcům nejlepší spánek nebo který masážní gel je neúčinnější. Věřil v souhrn jednotlivých faktorů a optimalizoval vše, co s jezdci souviselo, do nejmenších detailů. Nedělal žádné velké změny, ale hodně malých. A dosažené úspěchy mu daly za pravdu.

Brailsfordova koncepce jednoho procenta se dá dobře uplatnit i v každodenním životě. Máte-li například cíl žít zdravěji, zeptejte se sami sebe: Jaký je v tuto chvíli nejmenší možný cíl, nejmenší krok na cestě za mým velkým cílem žít zdravěji? Mějte stále na paměti, že to

je proces a že změna nepřijde okamžitě. Když budete dnes jíst celý den jen ovoce, určitě z vás zítra nebude člověk sršící zdravím. Úspěch v tomto případě neznamená, že se budete jeden den stravovat zdravě. Úspěch je už to nepatrné rozhodnutí, že právě teď sníte něco zdravého. Úspěch je, když se rozhodnete, že do sebe nebudete ládovat jídlo, když jste ve stresu, smutní nebo pod tlakem.

Mikro změna je ten nejmenší, nejjednodušší krok tady a teď, který vás přiblíží vašemu cíli o jedno procento.

A stejně tak můžete od nynějška chodit po schodech, místo abyste jeli výtahem. Díky tomu budete mít každý den příležitost posunout se směrem k cíli. Buďte na tyto dílčí cíle hrdí – znamenají krok správným směrem.

Mnoho drobných krůčků přináší pohyb a změnu – něco se děje. Dlouhodobé změny nejsou sprint, ale běh na dlouhou trať.

Třeba bude vašim prvním krokem na cestě za zdravějším životním stylem to, že si neosladíte ranní kávu. Vnímejte každý okamžik a využijte každé sebemenší příležitosti přiblížit se cíli. To, že se vzdáte kostky cukru do kávy, berte jako výzvu. Jako výzvu, kterou snadno zvládnete, když budete chtít. Snažte se zpočátku začlenit do svého dne opravdu jen velmi malé změny. Nedělejte si striktní plány, buďte raději flexibilní. Pevné plány by na vás vyvíjely tlak a brzdily by vás. V každém okamžiku máte příležitost se znovu rozhlédnout a hledat, jaký malý krok můžete udělat tady a teď, abyste se přiblížili většímu cíli.

Pokud je součástí vašeho konceptu zdravého života to, že chcete chodit běhat, není cílem uběhnout alespoň pět kilometrů, ale jít si vůbec zaběhat. A když navíc vyrazíte, přestože právě prší, můžete na sebe být dvojnásob hrdí. Někdy pomůže předem si připravit sportovní oblečení na viditelné místo nebo se domluvit s kamarádkou, že si půjdete zaběhat společně. Vnímejte tento proces pozorně a všímejte si všech

drobných úspěchů. Je úplně jedno, jestli je považujete za nedůležité a malé. Podstatné je, že jste začali dělat věci jinak. Stanovujte si vždy malé cíle, takzvané mikro změny.

Je důležité, abyste neměli na zřeteli jen výsledek nebo celkový cíl. Ostatním často připadá, že jsme najednou zhubli čtyři kila, přestali kouřit a ze dne na den dokázali uběhnout šest kilometrů bez přestávky. NE! Za tím vším stojí mnoho malých, nejrůznějších kroků, které vedou k cíli. Zásadní je být všímavý a uvědomovat si význam drobných krůček. Úspěšní jste, pokud se v danou chvíli chováte v souladu se svým cílem. Oslavujte své nové chování a vnímejte, čeho jste dosáhli pomocí mikro změn!

Byla bych ráda, kdybyste si uvědomili, že už jen četbou této knihy jste se vydali na cestu vedoucí ke změně. Už jen tím, že o tom přemýšlíte, opouštíte svou komfortní zónu – a jen tak se můžete rozvíjet a učit se novým věcem. Mým cílem je, abyste vnímali, že i jednoduchá opatření představují kroky, které vás posunou v životě vpřed. A na tyto kroky můžete být hrdí.

Mikro změny tady a teď



Položte si pětkrát denně otázku: Jaký je *teď* ten nejmenší možný cíl, nejmenší krok, který mohu udělat, abych dosáhl svého nadřazeného cíle?

Nadřazeným cílem může být:

- udělat něco dobrého pro své bližní;
- sníst něco chutného, co dodá energii, abyste byli dnes v dobré kondici;
- dopřát si během práce krátkou přestávku jen pro sebe;
- jít si večer lehnout spokojení.

Zeptejte se tedy sami sebe: Co může být mikro změnou v *tomto okamžiku*?

Rozhodněte se třeba, že se přátelsky usmějete na prvního člověka, kterého potkáte. Na nákupní lístek si místo chipsů a čokolády napište oříšky a další zdravé potraviny. Připravte si dobrý nápoj, který si vychutnáte při pracovní přestávce. Během ní si můžete zapsat, co jste všechno udělali v uplynulých 30 minutách. Večer potom budete mít dobrý pocit, že jste byli výkonní. Anebo si udělejte právě teď chvilku na cvičení všímavosti: zavřete na minutu oči a čtyřikrát se hluboce nadechněte a vydechněte. I to je nejspíš víc, než co jste pro sebe doposud udělali.

Pro jistotu si můžete udělat poznámku do kalendáře nebo si v mobilu nastavit upozornění, které vám pětkrát denně připomene, že se chcete snažit o mikro změny. Podobně může fungovat i klasický papírový kalendář, pokud ho pravidelně kontrolujete.