

Jak na silnou vůli?



Jistě už jste někdy slyšeli: „Ráda bych cvičila, ale mám slabou vůli“ nebo „Rád bych přestal kouřit, ale nemám silnou vůli“. Každý z nás se někdy potýkal s problémem, jak dotahovat rozhodnutí do konce, pravidelně cvičit nebo přestat s nějakou neřestí. Pojďme se tedy dnes podívat na otázku silné vůle, jak ji najít a pěstovat.

Silná a slabá vůle neexistuje

To je dobrá novina, že? Tím bych vlastně mohla článek skončit, ale ono to právě tímto faktem všechno začíná. Proč? Nikde není napsáno, že se se slabou nebo silnou vůlí rodíme. Nikde nebylo řečeno, že se s vůlí nedá pracovat a že jsme předurčení k tomu, abychom nic nedokázali. Uvědomte si tedy, že slabá vůle neexistuje a odlepte ze sebe nálepku „Mám slabou vůli“. Když si budete celý život říkat, že se nenaučíte lyžovat, mohu vám na slíbit, že se to 100% doopravdy nenaučíte. Ten ortel jste si však vyřkli vy sami nad sebou. Takže jako **první krok** si uvědomte, že slabá vůle neexistuje – to jen vy v ni věříte.

Jak vlastně vůle v naší hlavě vzniká?

Slabá vůle je vlastně neschopnost dosahovat stanovených cílů. Kde ale tato neschopnost v naší hlavě vznikla? Když ji nemáme geneticky danou ani jinak předurčenou, jak je možné, že někteří dosahují cílů jednoduše a někteří jsou lemplové k pohledání? Vinna je samozřejmě z 90% výchova našich rodičů. Ti v nás buď rozvíjeli naše schopnosti, nebo je naopak utloukli takovým způsobem, že si **nedůvěřujeme a sami se poté považujeme za lemply**.

Pro ukázkou jsem našla pár Emočních rovnic jednoho mého klienta, který nebyl schopen dodržovat svá rozhodnutí:

Nevěřím si.
Nic nedodělám do konce.
Nevím, v čem jsem dobrý.
Jsem k ničemu.
Má práce nemá výsledky.
Mé výsledky nikdo neocení.
Blízcí se mi za můj výkon smějí.
Nikdo mě nepochválí.
Jsem všem při sportu pro posměch.
Nejsem v ničem dobrý.
Co začnu dělat, akorát pokazím.

Emočních rovnic, týkajících se jeho sebedůvěry v dosahování úspěchu, bylo celkem 152. Myslíte si, že člověk, který má ve své hlavě zapsané takové výroky, dokáže někdy být

úspěšný? Mimochodem, jeho maminka byla učitelkou a pokaždé, když se mu něco nepovedlo, náležitě mu vynadala. Kromě toho, jeho tatínek ho rád zesměšňoval a při jakékoliv jeho chybě se mu spolu s bratrem dokázali smát na celé kolo.

Jak sami vidíte, princip slabé vůle je z 90% otázkou naší sebedůvěry, která se (nám) formovala v našem dětství. Pokud chcete mít vůli silnou, musíte se nejdříve podívat na obsah své hlavy a ten změnit pomocí zkušeného kouče.

Další příčiny slabé vůle

Zbývá nám ještě 10%, které vyplňuje:

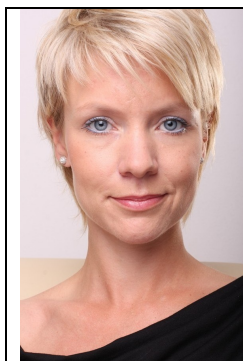
- **Správnost rozhodnutí** – můžeme chtít chodit po vodě, ale je velice málo pravděpodobné, že se nám to nepodaří. Trénovat každý den se nám chtít asi nebude.
- **Motivace k činnosti** – musíme sami chtít přestat kouřit, nikoliv proto, že nám to přikázal blízký. Jen pokud jsme sami vnitřně rozhodnutí pro novou aktivitu, změnu apod., může se nám podařit být úspěšnými.
- **Talent** – pokud chceme dosáhnout úspěchu, musíme to dělat v oblasti, kde máme talentové vlohy. Ty si můžete najít pomocí zkušeného kouče a začít tak s činností, která vás bude naplňovat.

Přečtěte si také:

[Trápíte se nad svými výsledky?](#)
[Je vaše sebedůvěra zdravá?](#)

Poslechněte si:

[CD „7 metod pro rozpoznání životního partnera“](#)



© **Napsala Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)