

# Jak si udržet novoroční předsevzetí? Nepřeceňovat své schopnosti

Novoroční předsevzetí selhávají u téměř poloviny lidí kvůli příliš ambiciózním cílům a nedostatku vůle. První krize přitom přichází už během prvních dvou týdnů nového roku. Ukázal to průzkum agentury Konektor.

JIRÍ ŠTRAUB

**K**vůli čemu nejčastěji selhávají novoroční předsevzetí? Podle průzkumu agentury Konektor se tak nejvíce děje kvůli kombinaci slabnoucí motivace, nedostatku času a příliš vysokých očekávání od sebe samých. Souběh nedostatku vůle a přehnaně ambiciózních cílů považuje za největší problém skoro polovina respondentů. Další třetina dotazovaných označila jako klíčovou překážku slabou vůli, zhruba 13 % pak připustilo, že si cíle nastavují už od počátku nerealisticky vysoko. Podle odborníků jde o jeden z hlavních důvodů, proč předsevzetí zůstávají nenaplněna.

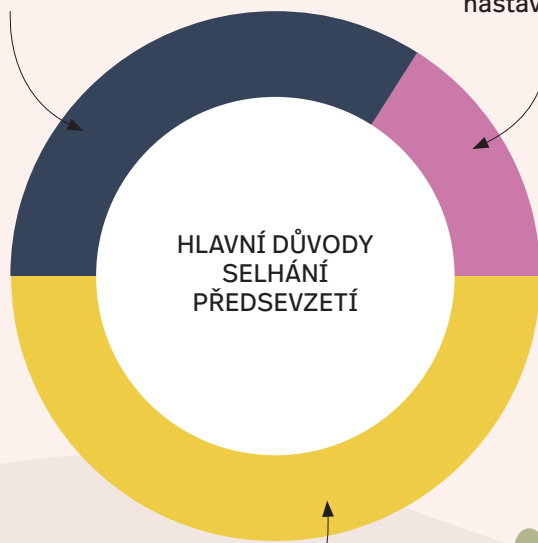
## UVĚDOMIT SI, CO VŠE ZMĚNA OBŇÁŠÍ

„V dnešní době plně jednoduchých rad snadno uvěříme, že změna půjde rychle a bez námahy. Zapomínáme, že život je komplexní a neustále se mění,“ řekl psycholog a psychoterapeut Boris Štepanovič. Lidé si podle něj často dopředu nezjišťují, co všechno bude změna obnášet, a přeceňují vlastní síly. „Kdo si nepřipustí své limity,

## NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

**ZHRUBA 33 % LIDÍ**  
nedostatek vůle

**13 % LIDÍ**  
nerealisticky  
nastavené cíle



**ZHRUBA 50 % LIDÍ**  
kombinace nedostatku  
vůle a přehnaně  
ambiciózních cílů



## KDY PŘICHÁZÍ KRIZE MOTIVACE:



- Více než 33 % lidí  
- krize už během  
**1. týdne**
- Zhruba 30 % lidí  
- krize ve **2. týdnu**
- Zhruba 80 % lidí  
- vzdá předsevzetí do  
konce **2. lednového  
týdne**

ZDROJ: KONEKTOR, STRAVA

stává se falešným hrdinou, který pak těžko přijímá, že předsevzetí nezvládl,“ dodal.

Průzkum ukázal, že první krize motivace přichází velmi brzy. U více než třetiny respondentů nastává už během prvního týdne, u dalších zhruba 30 % ve druhém týdnu. Podle dat sportovní aplikace Strava zhruba 80 % lidí své předsevzetí opouští do konce druhého lednového týdne. Druhý lednový pátek se kvůli tomu neformálně

označuje jako „Den slabé vůle“ či „Quitters Day“. V roce 2026 vychází na 9. ledna.

Odborníci ale upozorňují, že motivace nesouvisí jen se silou vůle. Průzkum zároveň ukázal, že řada dotazovaných by u předsevzetí vydržela, kdyby za každý den dostali zaplacené, kdyby výsledky přicházely stejně rychle jako v reklamě, nebo kdyby na konci roku čekala výhra v loterii. To podle expertů ilustruje, že lidé očekávají oka-

mžitý efekt a podceňují samotný proces změny.

Den slabé vůle přitom nemusí znamenat úplný konec snahy o změnu.

„Je to spíš ideální chvíle se zastavit a znovu nadechnout. Najít si čas na odpočinek, pobyt v přírodě nebo setkání s lidmi, kteří jsou nám oporou, může být přesně to, co nás vrátí zpátky do hry,“ uvedl Štepanovič.

Mezi nejčastější novoroční předsevzetí podle průzkumu

patří začít se hýbat, lépe hospodařit s penězi, omezit alkohol, věnovat se seberozvoji nebo přestat kouřit.

Kuřáci se mohou obracet na specializovaná centra pro odvykání nebo využívat volně prodejné nikotinové náhražky. Další možností je přechod na bezdýmnné alternativy, které jsou méně rizikové oproti klasickým cigaretám. Mezi ně patří bezdýmnné produkty, například elektronické cigarety, niko-

tinové sáčky nebo nahřívány tabák. K tomu zanechat kouření není klíčová symbolika začátku roku, ale osobní motivace. Vyplývá to ze slov zpěváka Matěje Rupperta, který se zlozvykem skončil před lety.

„Nejlepší způsob, jak vydržet, není dávat si předsevzetí prvního ledna, ale ve chvíli, kdy se k tomu člověk skutečně rozhodne. Já sám jsem se do změny pustil už na podzim,“ uvedl Ruppert.