

E-book



Vezmi život do svých rukou

OBJEV SÍLU MALÝCH KROKŮ A
ZAČNI SI PLNIT TO, PO ČEM
TOUŽÍŠ

PRŮVODCE, JAK SI NASTAVIT
ZDRAVÉ NÁVYKY PŘI CESTĚ K
UDRŽITELNÉ A TRVALÉ ZMĚNĚ.



© 2025 Kristýna Svaťošová

www.kristyna-svatosova.cz

Předmluva

Tento e-book píši proto, aby byl průvodcem lidem, kteří touží ve svém životě po změně, ale stále dokola a dokola se točí v začarovaném kruhu. Není vám to něčím povědomé... Nepatříte mezi ně? Opakujete stejné chyby a propadáte beznaději, že už nevíte, jak dál? Vyzkoušeli jste už tolik možností, ale vše nakonec selhalo. Raději to vzdáte, protože jste už ztratili a investovali do určité změny tolik času – a výsledky se žádné nedostavily. Raději se spokojíte s tím, co máte, než byste sebrali opět sílu a začali bojovat... Říkáte si, jak je život nespravedlivý... Ale život okolo vás za to nemůže. Vy sami, vaše myšlenky, činy... to je odraz vašeho života. Možná jste tu správně a možná vám můj e-book ukáže jinou cestu, kterou jste ještě nezkoušeli. Tak si ji pojďme společně odkrýt. Ještě předtím si ale vyslechněte můj krátký příběh, který vše spustil... a vlastně mě přivedl k velikým životním změnám.

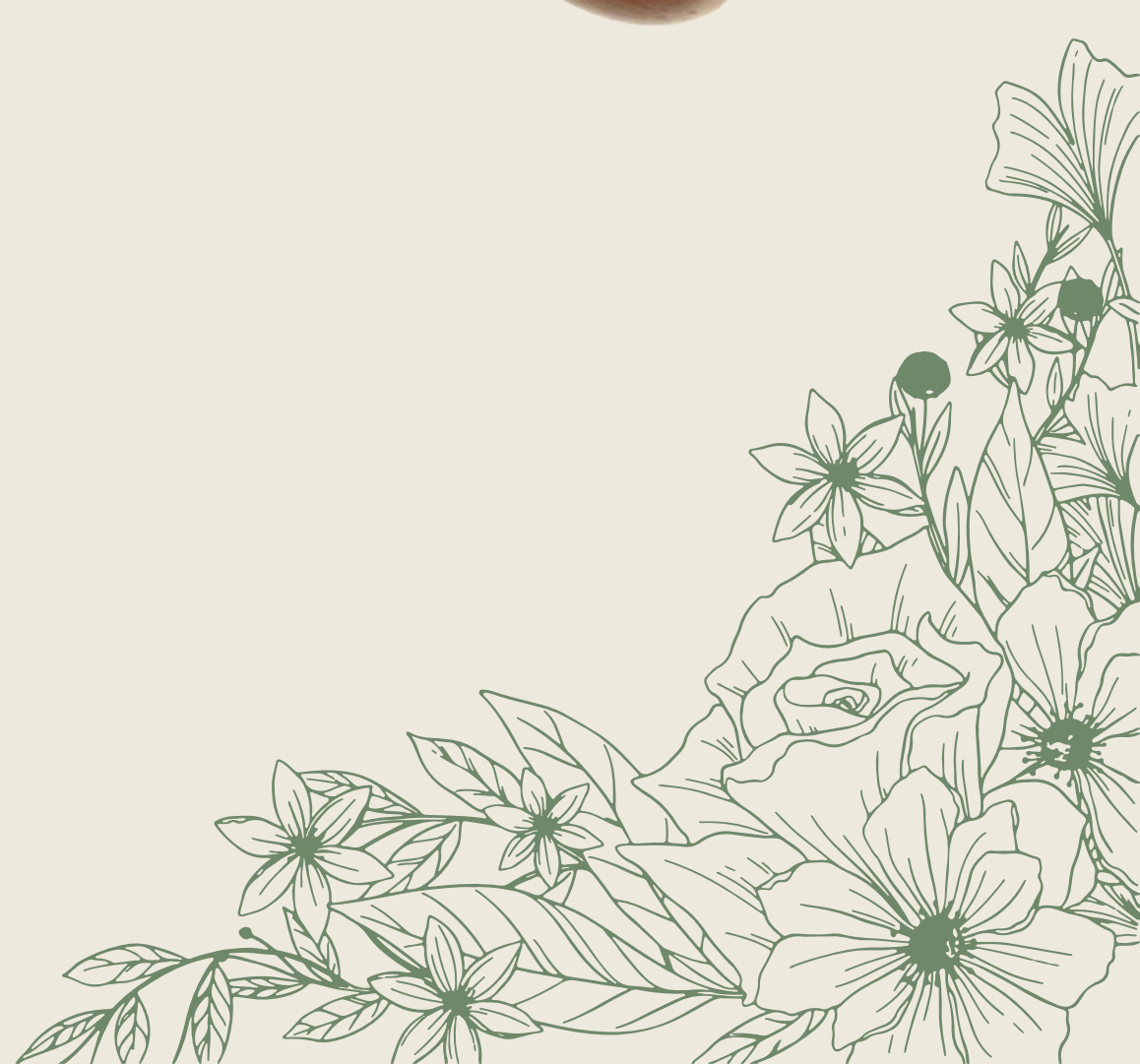




PROHLÁŠENÍ O AUTORSKÝCH PRÁVECH A ZŘEKnutí SE ODPOVĚDNOSTI

Tento e-book je výsledkem mé osobní i profesní cesty a vznikl s úmyslem podpořit vás na té vaší. Veškerý obsah je chráněn autorským právem. Prosím, respektujte mou práci – kopírování, úpravy či šíření celého textu nebo jeho částí jsou možné pouze s uvedením mého jména a se souhlasem autora.

Informace v e-booku jsou sdíleny na základě osobních zkušeností, odborných poznatků a s láskou k prevenci a zdravému životnímu stylu. Nejedná se o náhradu lékařské, nutriční ani psychologické péče. Každý jsme jiný, a proto vše, co zde najdete, berte jako inspiraci – ne univerzální návod.

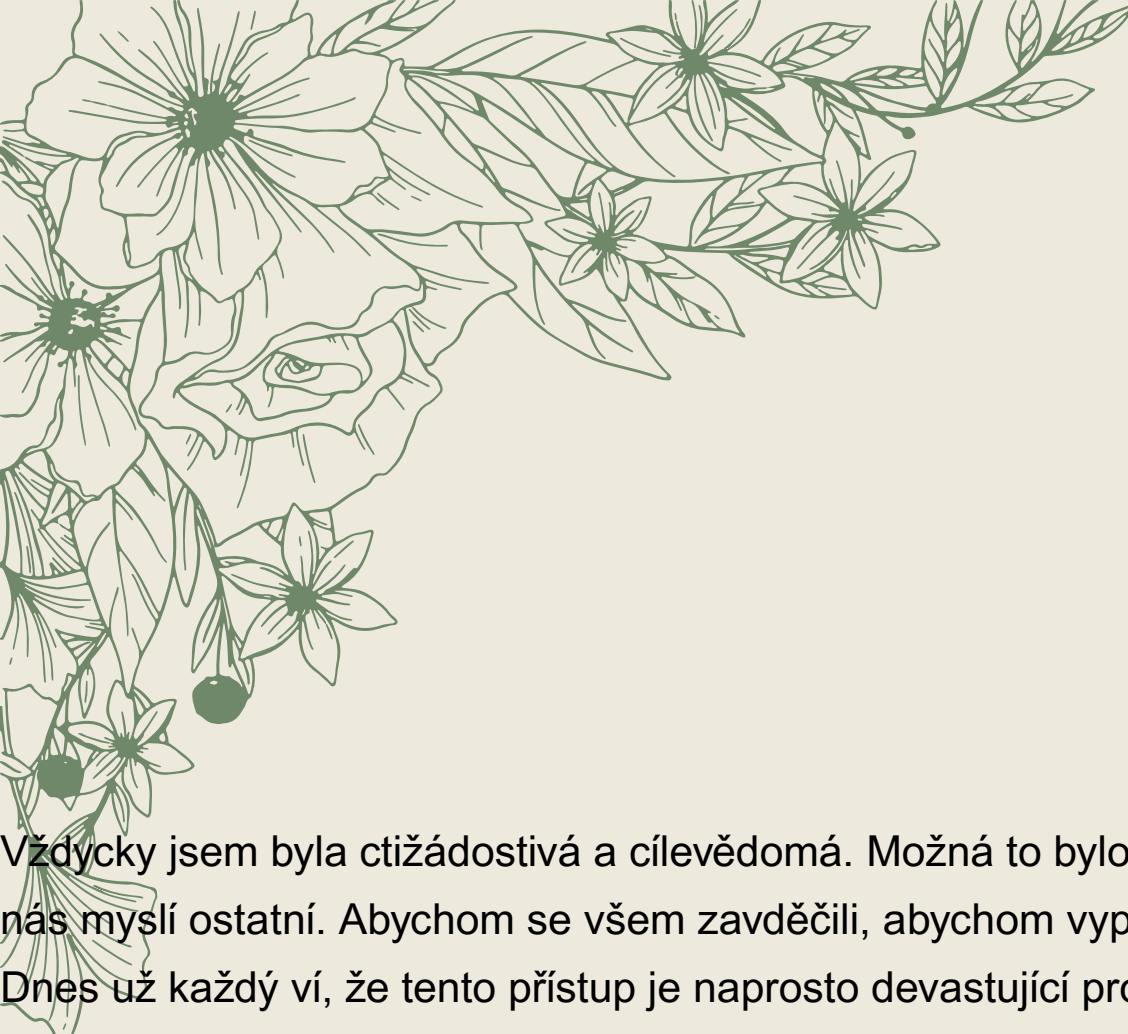




Obsah

- Můj příběh
- Co je tedy důležité vědět a zvědomit si na cestě k novým návykům a i k celkově novému přístupu k životu?
- Praktická část
 - Sepsání si priorit
 - Časová osa
 - Mějte disciplínu
 - Jak si udržet vytrvalost?
- Za jak dlouho si osvojím nové návyky?
- Frekvence
- Důležitá fakta, která je potřeba při tvorbě návyků dodržovat
- Jak si vše správně vyhodnotit?
- Mé nové já
- Závěr
- Kde mě najdete?





Můj příběh

Vždycky jsem byla ctižádostivá a cílevědomá. Možná to bylo výchovou, protože na nás byly kladeny vcelku vysoké nároky – spíše ale v tom, co si o nás myslí ostatní. Abychom se všem zavděčili, abychom vypadali před ostatními dobře.

Dnes už každý ví, že tento přístup je naprosto devastující pro naše já, pro naše sebevědomí a celkové fungování. Tenkrát jsem to ale nevěděla. Brala jsem to jako normu – že to prostě tak je.

A jaké jsem vlastně prožívala pocity?

Že nestačím nikomu...

Že i když se snažím být ta hodná holčička, tak i přesto jsou tu lidé, kteří mě prostě neberou...

Byla jsem nešťastná – že někdo má to či ono. Proč já také ne? Proč, když tak usilovně dřu, nemám od okolí takové veliké pochvaly?

Neměla jsem se ráda...

Nesnášela jsem na sobě pohled do zrcadla...

Venku jsem pořád viděla, jako by se na mě cizí obličeje pošklebovaly...

Nástupem do práce se pak pohled na mě v určitém směru zase trochu změnil, protože práce na interně pro mě byla – jako pro sestru – opravdu náročná. Připadala jsem si naprosto neschopná.

No a pak přišel ten zlom, když jsem s manželem otěhotněla v mých 25 letech.

V tu chvíli jako by se zastavil svět. A v tu chvíli jako by na ničem jiném nezáleželo.

Najednou jsem se začala mít tak moc ráda, protože jsem si uvědomila, že ve mně roste nový život – a že nechci, aby to miminko mělo stejný přístup k životu jako já...

Zpomalila jsem. Už jsem se nikam nehnala.

No a když jsem si myslela, že můj život nabral nový směr, tak jsem ve 23. týdnu o miminko přišla...

Ta bolest a to prázdno se nedá popsat. Všude okolo vás nevyžádané rady, lítost – a vlastně se i ukázalo, kdo je opravdu přítel a kdo ne.

Nevěřím v Boha, ale mám určitou svou víru a věřím v osud – a co se má stát, to se stane.

Jsem si jistá, že tohle těhotenství mělo být varovným signálem pro to, abych se svým životem něco udělala. Zpomalila a uvědomila si své priority, kam chci opravdu investovat čas.

Ale hlavně – naučilo mě to mít se ráda...

Milovat samu sebe a s laskavostí k sobě samé na sobě pracovat každý den po malých krůčcích.

Určit si nějakou časovou osu, na které se budu postupně – kousek po kousku – posouvat.

S laskavostí si odpouštět chyby a vědět, že jsem originál a že nebudu nikdy a všem úplně dobrá.

Naučilo mě to, že každý z nás má svou cestu a že je v pořádku, že jsme odlišní.

Na té odlišnosti si dnes stavím své já.

Vlastně je to opravdu zvláštní... Dříve jsem si připadala opravdu divná. Že nikam nezapadám, že vybočuji. A dnes беру to, že jsem v určitých věcech opravdu specifická, jako svou přednost.

Naučila jsem se opravdu investovat čas tam, kde mi to dává smysl.

Vím, že nikdy nebudu perfektní ve všem. I ve svém oboru – zdravotní sestry a lifestyle koučky – bude pořád někdo lepší. A to je v pořádku.

Neberu to jako závist a rivalitu, ale jako inspiraci.

Být každým dnem lepším a lepším člověkem.

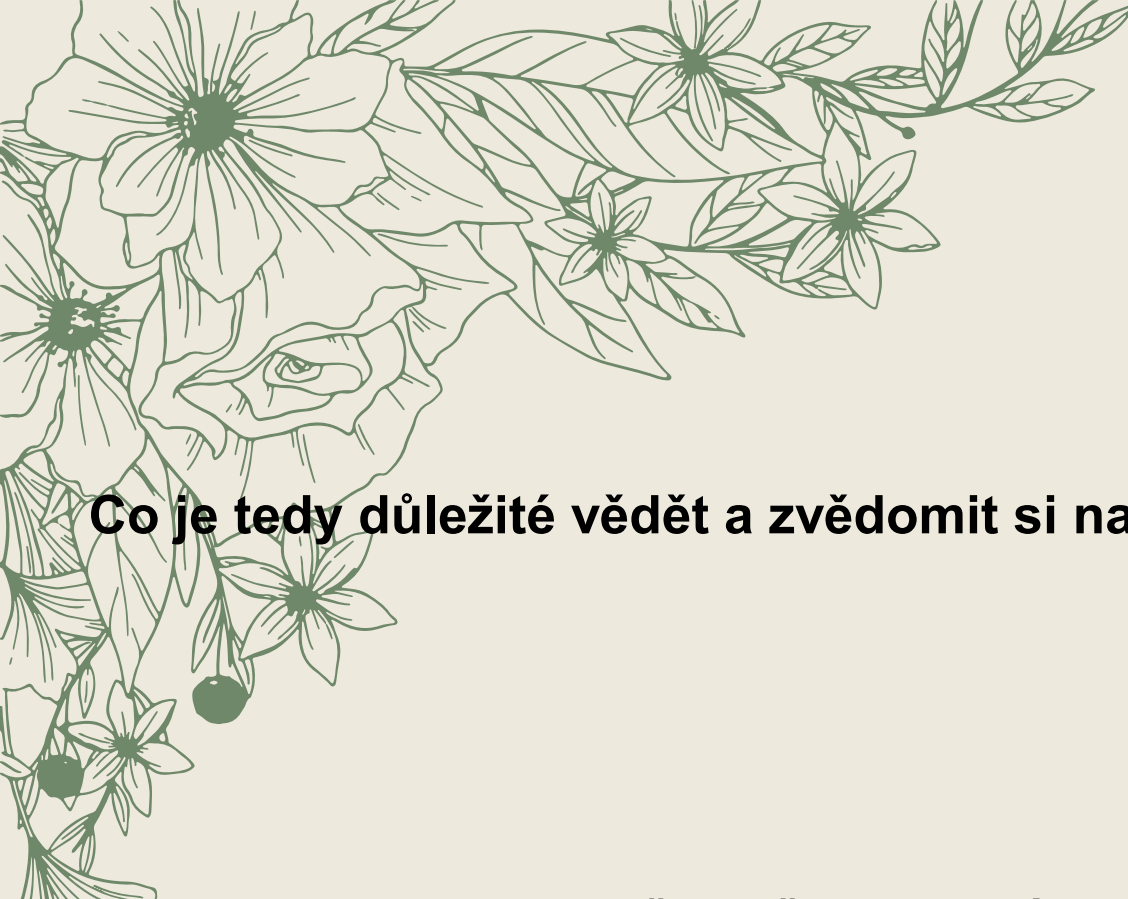
Vím, že pokud budu mít disciplínu, vytrvalost, trpělivost a přesně dané cíle, tak je možné téměř cokoli.

Jde o to vytvořit si návyky, které budou součástí vás – a vy díky nim budete růst a vytvoříte si taková život, jaký chcete.

Jsem pořád neustále pozitivní? Jasně že NE!!! Jsou dny kdy chci být sama a je to naprosto v pořádku. Čas od času nechat svým tělem projít bolest vyplakat se a zvědomit si negativní pocity. V této rychlé době a hlavně na sociálních sítích se prezentuje, jak je důležité být neustále šťastní a to na nás možná vyvíjí i takový veliký tlak, že pokud nejsme, tak je s námi něco v nepořádku. Ale i bolest a slzy patří k životu. Tak to také přijmeme.

Přála bych vám neprožít žádnou traumatickou událost, kvůli tomu, abyste objevili svou hodnotu.

Ale někdy si tak život usmyslí, že jinak vás k transformaci nepřinutí.



Co je tedy důležité vědět a zvědomit si na cestě k novým návykům a i k celkově novému přístupu k životu?

· **Zpomalte, zastavte se, dejte si čas uvědomit si své priority, kam chcete investovat svoji energii.**

Je potřeba vědět, že vždy tu bude někdo lepší než vy. Že nemůžete být ve všem skvělý a vynikat. Je lepší si opravdu zvolit priority a v nich být nejlepší verzí sebe sama.

· **Naučte se mít rádi** – přijměte to, co změnit nelze, a pomalu změňte to, na čem můžete zapracovat.

Při cestě k sebelásce k sobě buďte laskaví a odpouštějte si chyby, ze kterých se následně poučíte.

· **Určete si časovou osu**, na které budete mít určité záchytné body, ke kterým budete docházet a v určitý čas plnit.

Vždy se za splněný cíl odměňte.

· **Uvědomte si, že jste originál a že nikdo není jako vy.**

Nápodobou někoho jiného budete stále jen kopíi. Buďte specifický. Udělejte ze své odlišnosti svoji přednost. Ale musí to být taková odlišnost, která nebude samozřejmě nikomu ubližovat.

· **Zamyslete se nad tím, že co člověk, to jiný pohled, jiná zkušenost** – a proto se nemůžete zavděčit NIKDY a NIKDY všem.

Nebudete šálkem kávy pro každého.

· **Závist je opravdu šílená vlastnost**, která vás bude stahovat ke dnu a nebudete se moci hnout z místa.

Přeměňte závist v inspiraci. Nechť vás druzí inspirují – a vy inspirujte je. Nešetřete pochvalami a buďte přející. Vy sami máte své sny a způsoby, sami jste rádi, když vám někdo složí pochvalu. Buďte k sobě laskaví, přející a upřímní.

· **To nejdůležitější na konec – disciplína, vytrvalost a trpělivost.**

· **Když si všechny body projdete, pak zjistíte**, co je potřeba k tomu, abyste začli s tvorbou nových návyků... které povedou ke změnám ve vašem životě.

Ale nezapomínejte, že člověk roste a dozrává se zkušenostmi a že ty návyky se mohou postupem života samozřejmě formovat a měnit.

To je přirozené. Ale vy budete vědět, jak si je udržet a postupně měnit a opět upevňovat.

· **Jedna velice důležitá informace:**

Každý z vás má jiný výchozí bod. Každý pochází z jiné rodiny, má jinou genetiku, žije v určitém sociálním prostředí a každý má také jiné finanční možnosti.

Ano, proto tedy pro někoho bude mít jednodušší výchozí bod.

Ale i tak pak vše záleží na vaší disciplíně, vytrvalosti, jasně daných prioritách a trpělivosti.

· *Veliké plus je i podpora rodiny, přátel a hlavně vašeho partnera, který vám může opravdu tu cestu udělat jednodušší – tím, že vás bude podporovat a věřit ve vás.*





Nyní pojdme na tu praktickou část

- ☒ Sepište si své priority + časová osa
- ☒ Co je to disciplína?
- ☒ Jak si udržet vytrvalost?
- ☒ Za jak dlouho si osvojím nové návyky a jaká frekvence je v pořádku?
- ☒ Praktická část zapisování + příklady + ke stažení

☒ Sepsání si priorit

Někdo má jasno hned, a někdo bude potřebovat na tento bod více času.

Co je to priorita?

Je to přednost, kterou dáváte něčemu, co je pro vás nějakým způsobem důležité.

Je to něco, co vás hodně ovlivňuje v určitém čase a místě.

Každý z vás bude mít uvedený jiný počet priorit.

☒ Časová osa

Když už znáte své priority (to vlastně znamená, že máte nějak definované své cíle, sny...), stanovte si třeba i konkrétní datum, do kterého chcete požadovanou věc zvládnout.

Zabráníte tak tomu, že danou věc nebudete neustále odkládat.

☒ Mějte disciplínu...

Co je to disciplína?

Je to – zjednodušeně – to, že děláme něco, co se nám zrovna nechce...

Je to klíč k udržení si návyků. Jde ruku v ruce s motivací, která se většinou ve veliké míře objevuje na začátku, ale pak může postupně upadat – disciplína však zůstává.

Disciplínu můžeme charakterizovat jako naše vnitřní sebeřízení.

V disciplíně je potřeba si uvědomit, abyste na sebe nebyli přehnaně tvrdí.

Laskavost k sobě samému musí být součástí disciplíny.

☒ Jak si udržet vytrvalost?

Vytrvalost si udržíte tak, že na sebe nebudete hned klást příliš vysoké nároky.

Velice často se totiž stává, že člověk na cestě ke svému cíli udělá spoustu chyb – ze kterých je potřeba se vždy poučit a postupně je neopakovat.

Ale pokud jsou neúspěchy velmi časté, nebo hned na začátku, pak je to pro spoustu lidí demotivující.

Hned vše vzdávají a snižují si svou hodnotu tím, že si říkají:

„Jsem neschopný. Nestojím za nic.“

Většinou je to opravdu tím, že si hned na začátku naloží veliké sousto...

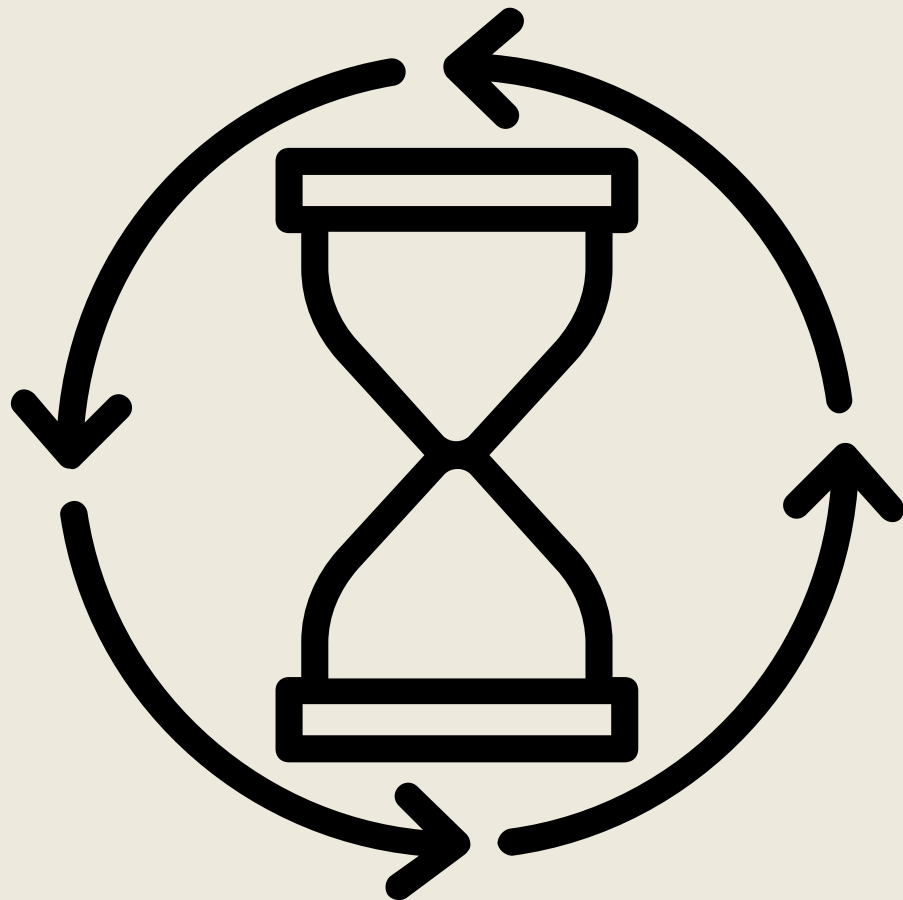
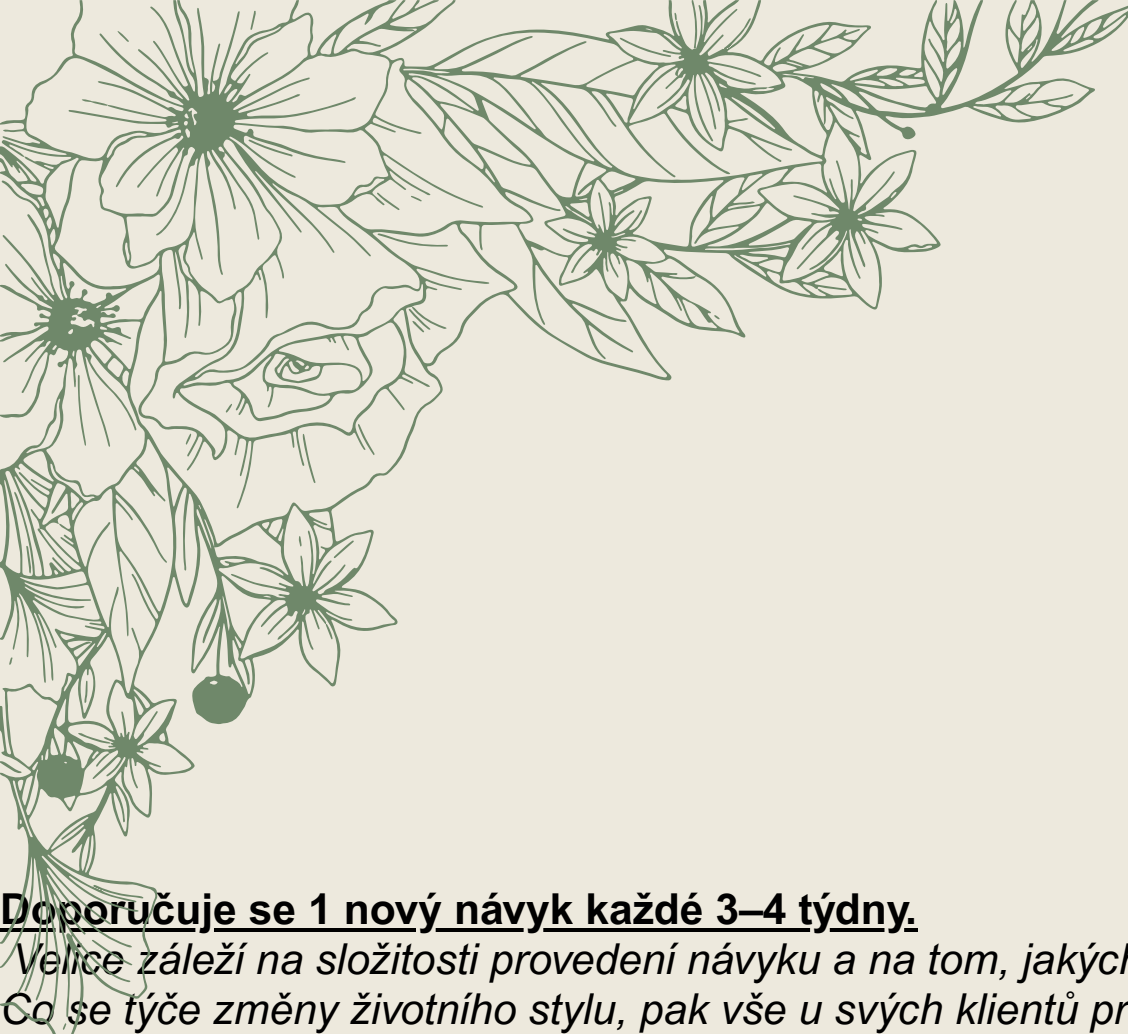
S vytrvalostí se váže opět i laskavost a trpělivost.

Za jak dlouho si osvojím nové návyky?

Dříve se udávalo 21 dní, ale dnes už se ví, že pro opravdové osvojení si nových návyků a jejich skutečné ukotvení je potřeba 2–3 měsíce.

Potřebujete, aby se nový návyk zautomatizoval a nevytvářel vám stres.





Frekvence

Doporučuje se 1 nový návyk každé 3–4 týdny.
*Velice záleží na složitosti provedení návyku a na tom, jakých oblastí se týká.
Co se týče změny životního stylu, pak vše u svých klientů provádím individuálně.*

*Po podrobné analýze jejich životního stylu se společně dohodneme, co pro ně bude lehké zavést, a co bude o něco složitější.
Obecně ale začínám 1–2 novými návyky po dobu 3–4 týdnů.
Pokud jsou klienti zdatní, tak po konzultaci každých 14 dní, a při pravidelném zapisování do tabulky a jejím hodnocení, se domluvíme, jaký další návyk přidáme.
Někdy se tedy přidává každých 14 dní nový návyk (1–2 návyky) – ty opravdu jednoduché lehce uchopitelné návyky pro klienta.*

Důležitá fakta, která je potřeba při tvorbě návyků dodržovat

Začněte těmi nejjednoduššími, o kterých víte, že je zvládnete zařadit do už zaběhlých stávajících návyků.

Mějte konzistentnost – tedy pravidelnost v provádění návyků.
U konzistentnosti si dejte pozor na příliš veliký perfekcionismus – je lepší dělat věci na 80 % než na 100 % každý den, ale za cenu velkého stresu.
Přehnaný perfekcionismus by vás mohl demotivovat a hrozilo by riziko, že snahu brzy vzdáte.

Provádějte návyky ve stejný čas – třeba se ze začátku naučte chodit na procházku vždy po večeri.
Ráno si hned po probuzení vypijte sklenici vlažné vody s citronem.

Dělejte návaznost – spojte nový návyk už s předešlým:
například během čištění zubů si udělejte deset dřepů, nebo při telefonování chodte.
Jsou to drobná gesta, ale velmi dobře se vám to tak bude pamatovat.

Vše si pečlivě zapisujte – abyste viděli svůj pokrok a mohli se poučit z chyb.

Bud'te k sobě laskaví.



Mějte své pomocníky na očích – pokud začínáte cvičit, mějte karimatku na očích.
Pokud se snažíte chodit spát v určitou novou dobu, vypněte si notifikace na mobilu a odložte ho na předem určené místo.

Odměňte se – po splnění úkolu se stačí pochválit, usmát se na sebe do zrcadla, nebo si po týdnu dopřát malou odměnu.





Jak si vše správně vyhodnotit?

Zde je ukázková tabulka - ke ztažení zde : [tabulka ke stažení..](#)

Mé nové lepší já						
Buduj si tyto nové návyky →	JELENKA KAŽDÝ DEN	30 MIN CHŮZE	USTÁVAT MEZI 6-6 ³⁰	MOTIVACE EX NE 20H		
Pondělí	✓	✓	✓	✓		
Úterý	✓	✓	✗	✓		
Středa	✓	✗		✗		
Čtvrtek						
Pátek						
Sobota						
Neděle						

Každý den si do tabulky zapisujete:

- ✓ fajfky jako splněno
- ✗ křížky jako nesplněno

Splněno by mělo převažovat nad křížky.

Vždy si u nesplněného návyku položte otázku:
„Z jakého důvodu se mi daný návyk nepodařilo splnit?“

Vždy se poučte z chyby a hledejte jinou cestu, takovou, která bude pro vás udržitelná.
Nezoufejte, když se vám hned něco nepovede – proto si vše zapisujete, abyste následně mohli analyzovat.
Pokud se vám po 3 týdnech zdá, že je to vše pro vás jednoduché a cítíte, že máte kapacitu na přidání dalšího návyku, pak s chutí do toho.

Pamatujte však na výše zmíněné rady a nenechte se přehlít.
Zbytečně byste si na sebe vyvíjeli velký tlak, který vás může dostat do stresu.
Postupně se pozorujte, jak vám nové návyky vyhovují, jak se díky nim cítíte.
Zpomalte a zvědomte si je.



Mé nové já

Po 2–3 měsících postupného zavádění vašich nových návyků byste se měli cítit lépe. Měli byste mít vše zautomatizované – váš mozek by už měl „jet na autopilota“.

Je potřeba si také uvědomit, že možná přijdete do konfliktu s lidmi ve vašem okolí. Nemusí vaší změně rozumět. Může jim to být i nepříjemné, až možná diskomfortní. Najednou děláte věci, které jste dříve nikdy nepraktikovali. Je důležité přijmout to, že vaše změna nemusí být každému sympatická.

Ale vy se cítíte dobře, a to je to podstatné. Nemusíte se nikomu obhajovat.

Možná z někoho bude mluvit i závist, protože vy jste měli sílu vystoupit z komfortní zóny – a oni to neudělali.

Možná si pak sami položíte otázku:

„Jaké lidi kolem sebe vlastně v životě mám?“

Je možné, že se změnou přijdou i nějaké ztráty – a to je potřeba přijmout.

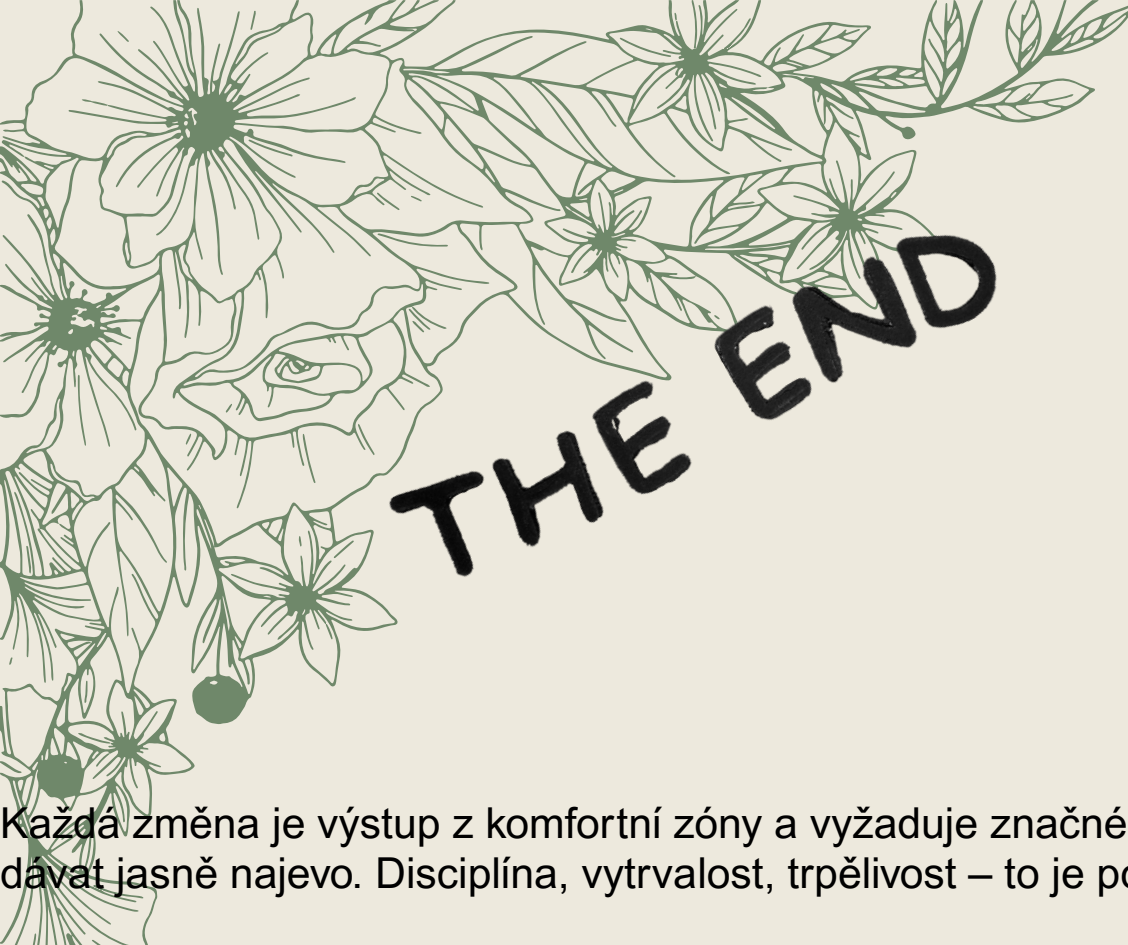
Někdy si ta opravdu velká životní změna žádá i nějakou oběť.

Nikdy by to však neměla být oběť, která vědomě ublíží někomu jinému.

Nebojte... všechno chce čas.

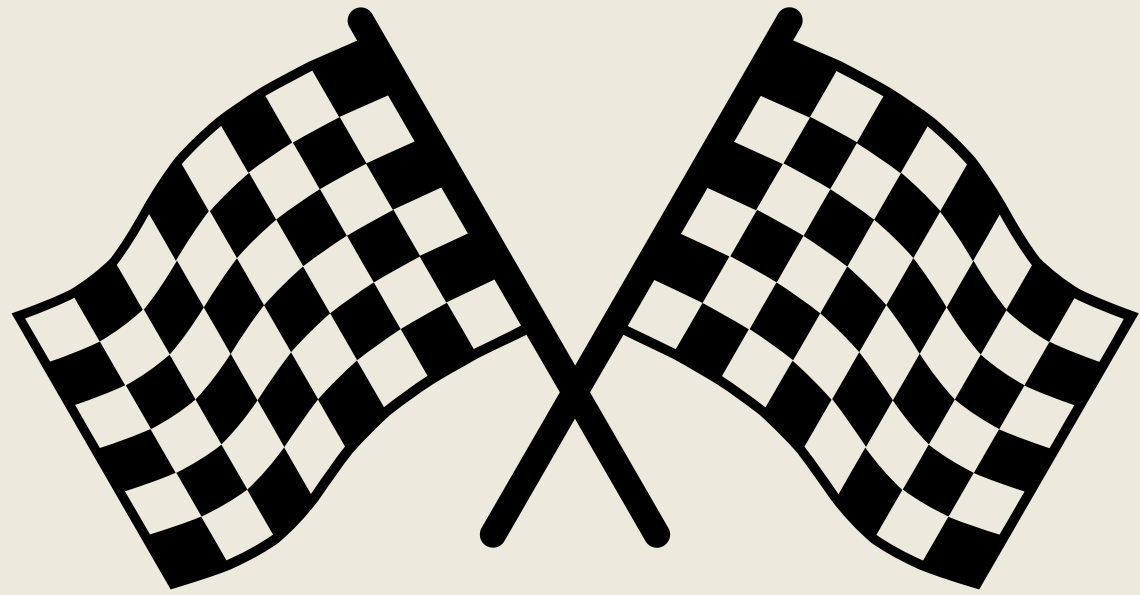
Vše si sedne a ukotví se.





THE END

Závěr



Každá změna je výstup z komfortní zóny a vyžaduje značné úsilí, které mnohdy bývá velmi nepříjemné. Náš mozek nemá rád změny a bude vám to dávat jasně najevo. Disciplína, vytrvalost, trpělivost – to je potřeba. Rychlé změny nefunfuji...Chce to opravdu čas..

Budte na té cestě k sobě laskaví a odpouštějte si chyby... Příliš na sebe nespěchejte. Dnešní doba je tak moc zrychlená, že pokud nevidíme hned výsledky, pak ztrácíme výdrž a vše vzdáváme. Prahne po rychlém dopaminu, nedokážeme se moc na věci už těšit, a pokud už něco právě prožíváme, pak nejsme stoprocentně přítomní. Nedokážeme ten moment procítit...

Víte, co je podle mne hlavním klíčem k tomu, abychom si užívali přítomnost a pořád se nezabývali tím, co nejde změnit? A myšlenkami se nezatoulávali do budoucnosti?

Důležité je zpomalit.

Jinak není možné si některé věci opravdu prožít a ukotvit. Spojte tyto chvíle s vděčností a pokorou...

Pokud bych vám mohla dát ještě jednu radu na závěr, pak zkuste zvážit, kolik času denně trávíte na sociálních sítích... Mnohdy nás právě sociální sítě okrádají o vzácný čas a hledáme na nich onen zmíněný levný dopamin. Zkuste si třeba nastavit, kolik času na sítích denně strávíte. Doporučila bych i digitální detox několik dní v týdnu. Věřte, že je to opravdu osvobozující. Nebudete tak přehlčeni... Nebo si zpočátku jen vypněte notifikace, aby vás neustále něco nerozptylovalo.

Přeji vám úspěšnou cestu za svým novým, lepším já.

Vydržte a nevzdávejte se hned při první prohře.

Není nic lepšího než ten pocit, kdy se cítíte skvěle ve svém těle, postupně si plníte své sny a dojdete ke svým vytouženým cílům. Ohlédnout se a říci:

„Děkuju... Zvládl jsem to. Jsem tam, kde jsem chtěl být.“





Kde mě najdete?

Facebooku – [Kristýna Svatošová](#) – každých 14 dní zde upozorňuji na nový článek, který vyšel.

Instagramu – [@pod_kridly_sestry](#) – zveřejňuji zde jednou týdně rychlé edukační materiály, příběhy s tematikou zdravého životního stylu, odkazy na nové články, tipy na snídani, kam na kávu, a mnoho dalšího.

Webových stránkách – kristyna-svatosova.cz – najdete zde všechny články, informace o mně a možnosti konzultací či přednášek, které nabízím.

„S úctou vám děkuji, že jste můj text dočetli až do konce.“.

