

Postanowienia noworoczne, czyli jak się zmotywować do działania?

Koniec roku to zazwyczaj czas podsumowań. Któż w ostatnich dniach grudnia nie obiecywał sobie: „Od 1 stycznia biorę się za siebie” lub „Rzucam palenie i przechodzę na dietę”. Jednak niewiele osób faktycznie w pierwszym dniu Nowego Roku rozpoczyna życiową rewolucję.

Z badań CBOS wynika, że co roku połowa Polaków robi postanowienia noworoczne. Deklaracje dotyczą głównie: oszczędzania, zmiany pracy lub poprawy sytuacji finansowej, zdrowego stylu życia. Zdecydowana większość poddaje się już po trzech miesiącach. Zmiany i postanowienia są bardzo ważne, ale może tym razem warto podejść do nich z rozsądkiem.

Stwórzmy plan działania

Trudno jest realizować od razu duże, ambitne cele typu „przebiegnę maraton”. Postanowienia źle albo w ogóle nie zaplanowane mogą wywoływać lęk, niepokój i poczucie zagubienia.

- Wyznaczajmy sobie cele, a drogę do nich dzielimy na małe, konkretne kroki, które są w zasięgu naszych możliwości. Gdy rozplanujemy duży cel na mniejsze, systematyczne etapy, obniży się nasz strach a sukces stanie się bardziej klarowny i łatwiejszy do osiągnięcia. Niech odzwierciedli to wspomniany już wcześniej maraton. Najpierw trzeba zaplanować konsultację u trenera, zakup potrzebnych akcesoriów sportowych, stopniowe zwiększanie częstotliwości, czasu i dystansu treningów. Zaleca się zacząć od szybkiego chodzenia, później przejść do truchtu, następnie biegu - 1 km, 2 km itd... - radzi Małgorzata Dziemianowicz, psycholog współpracująca z Centrum Medycznym Medicovert w Białymstoku.

Specjalistka dodaje, że dobrze jest też wybrać konkretne dni tygodnia, w których planujemy treningi i wpisać je do kalendarza.

- Potraktujmy to jak czas dla siebie. Nie może to być przykry obowiązek, przecież zależy nam na zmianie jakości życia – dodaje.

Podziel się z innymi. Zmotywują cię.

Postanowienia noworoczne składane samemu sobie zazwyczaj nie są realizowane do

końca. Jak nie wyjdą, nikt nas przecież z nich nie rozliczy. Opowiedzmy o nich innym, o tym co chcemy osiągnąć, kiedy rozpoczynamy. Uzyskanie wsparcia i otuchy od bliskich w chwilach zwątpienia jest bardzo ważne. Poza tym chcemy wypaść dobrze w oczach innych, prezentować się jako osoby słowne i dotrzymujące postanowień - to motywuje do podjęcia wysiłku.

- Ustalmy konkretnie jakiego efektu oczekujemy. Nie mówmy sobie „będę więcej czytać”, ale „przeczytam 6 książek w tym roku i będę odwiedzać bibliotekę raz na dwa miesiące”. Na początku łatwiej jest dążyć do jasno określonych wskaźników, wtedy też mamy szansę zobaczyć wymierny efekt swoich wysiłków. Z czasem nowe nawyki „wejdą nam w krew” i zniknie potrzeba tak jasnego wyznaczania swoich celów – mówi Małgorzata Dziemianowicz. - Niech te zmiany nie będą rewolucją. Nie nakładajmy na siebie presji zbyt wyśrubowanego celu. Np. chcemy wstawać godzinę wcześniej, żeby lepiej wykorzystać dzień. Wystarczy, jeśli zaczniemy nastawiać budzik 2 minuty wcześniej niż zazwyczaj wstajemy i systematycznie będziemy go przestawiać. W kontekście miesiąca to już godzina wcześniej! Zmiana wprowadzana dzień po dniu będzie łatwiejsza do zaakceptowania przez nasz organizm i przez nas samych.

Stopniowanie trudności, wprowadzanie niewielkich acz systematycznych zmian w codziennym funkcjonowaniu przynosi lepsze efekty niż rewolucja - ta jest najczęściej prostą drogą do porażki, bo rzadko kiedy udaje nam się nagle zmienić swoje życie o 180 stopni. Poczucie niesprostania stawianym sobie celom powoduje obniżenie nastroju i przygnębienie, a to niesie ryzyko szybszej rezygnacji z danego postanowienia.

Bądźmy dla siebie wyrozumiali.

Nie zrażajmy się pojedynczą porażką! Mieliśmy ćwiczyć regularnie, a odpuszczamy jeden trening. Niech to zaniechanie nie powoduje rezygnacji z dążenia do celu.

- Dajmy sobie przyzwolenie na chwilowy spadek motywacji, chęci, formy - nie ma w tym nic złego. Ważne, żeby później wrócić do rytmu, bez niepotrzebnego obwiniania siebie. To nie przyniesie nam żadnych korzyści, a tylko obniży samopoczucie i energię do działania. A nie tego przecież chcemy – mówi psycholog.

Dodatkowo spróbujmy rozpoznać swoje negatywne przekonania i myśli dotyczące sukcesów i porażek. Pewnie często słyszymy głos swojego „wewnętrznego krytyka”, który mówi nam że nie damy rady, że nie jesteśmy dość dobrzy? Może w naszej

rodzinie jest taki przekaz, żeby cieszyć się tym, co mamy i „nie wydziwiać”, nie szukać nowych wyzwań? Ważne jest uświadomienie sobie jak nasze lub cudze przekonania mogą nas blokować przed efektywnym działaniem.

- Potraktujmy swoje postanowienia i cele jak ciekawy eksperyment, a nie śmiertelnie poważną i wyczerpującą serię poświęceń. Nawet jeśli okaże się, że nie jesteśmy w stanie sprostać stawianym przez siebie oczekiwaniom albo nie o taką zmianę w życiu nam chodzi, zyskamy nowe doświadczenia i nową perspektywę. Nic na tym nie tracimy!

- kończy specjalistka z Centrum Medycznego Medicover.

