

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 1394

Koniec roku skłania nas do podsumowań, rozliczeń i kreślenia planów na przyszłość. Coś się kończy, ale też i coś się zaczyna. To najlepszy okres na zmiany i postanowienia. Jednak co roku obiecujemy sobie, że zrzucimy zbędne kilogramy czy też rzucimy palenie i nigdy nic z tego nie wychodzi. Widocznie, źle się za to zabieramy. Co zatem możemy zrobić, aby nasze noworoczne postanowienia rzeczywiście się w tym roku udały?

Uwierzmy, że możemy...

Podstawowa zasada - nie zakładajmy, że się nie uda. Wiara we własne możliwości i pozytywne myślenie to połowa sukcesu.

Planując postanowienia noworoczne kierujmy się rozsądkiem i realizmem

Nie podejmujemy wyzwań, które z góry są skazane na porażkę. Jeśli np. mamy sporą nadwagę, nie postanawiamy, że w cztery tygodnie osiągniemy figurę modelki/modela. Wyznaczmy sobie cel, który osiągniemy metodą małych kroczków (schudnę 2 kg w 2 tygodnie, ograniczę słodczyce, zacznę więcej ćwiczyć).

Skupmy uwagę na jednym, dwóch postanowieniach a nie na kilku naraz

Zamiast wprowadzać hurtem wiele zmian do naszego życia, zaczynamy od jednej i stopniowo wprowadzamy kolejne. Wtedy mamy największą szansę na ich powodzenie. Gdy będziemy starać się ściśle przestrzegać wielu rzeczy naraz, na dłuższą metę może stać się to męczące, a z czasem nawet niemożliwe do przewyciężenia.

Postanowienia sformułujmy jasno i konkretnie

W ten sposób unikniemy niepotrzebnego wyszukiwania usprawiedliwień na wypadek kryzysu w ich wytrwaniu. Luka w postanowieniu często jest wykorzystywana jako wymówka swojej niekonsekwencji.

Szukajmy sprzymierzeńców

Otoczajmy się życzliwymi nam ludźmi, którzy nam kibicują w dążeniu do celu, a zwłaszcza takimi, którzy też stawiają sobie ambitne cele i wytrwale do nich dążą. Wytrwałości i pokonywania przeszkód uczmy się od najlepszych. Jeśli nie ma takich osób w naszym otoczeniu, poszukajmy ich gdzie indziej (czytajmy artykuły, książki, oglądajmy filmy o ludziach, którzy z pasją realizują swoje plany i marzenia). Unikajmy natomiast towarzystwa ludzi wiecznie niezadowolonych, ale nic niezmieniających w swoim życiu.

Doceniajmy się

Realizując swoje postanowienia, co jakiś czas zwróćmy uwagę, ile już osiągnęliśmy, gdzie jesteśmy i docenmy się, sprawmy sobie jakąś małą nagrodę. Podzielmy się z innymi radością z realizacji naszych planów. Jeśli mamy słabszy dzień, tym bardziej docenmy to, że mamy odwagę stawiać sobie cele i do nich dążyć.

Dodatkowo możemy też skorzystać z dostępnych narzędzi, które pozwolą nam utrzymać postanowienia:

- Zapiszmy swoje postanowienia i miejmy je zawsze przy sobie – to, że je zapiszemy, bardziej je urealni.
- Skorzystajmy z narzędzi on-line do monitorowania zmiany naszych nawyków. Jeśli wytrzymamy przez 21 dni, nasz nowy nawyk (postanowienie noworoczne) wejdzie nam w krew.

O tym, jak wytrwać w postanowieniach noworocznych. Vademecum pozytywnego myślenia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1394

- Ustawmy sobie przypomnienie o postanowieniu w komórce lub w systemie poczty (mały mailik od samych siebie, z zapytaniem o to jak nam idzie, otrzymywany raz w tygodniu pozwoli nam na pamiętanie o postanowieniu).

Ciekawostka

Najczęstsze postanowienia noworoczne, jakie Polacy zakładają na 2014 rok to:

1. Zacząć oszczędzać pieniądze
2. Zrzucić zbędne kilogramy
3. Regularnie się gimnastykować
4. Rzucić palenie
5. Przestać się spóźniać
6. Wygospodarować więcej czasu dla rodziny lub przyjaciół
7. Być bardziej zorganizowanym
8. Nie odkładać na później wizyt lekarskich
9. Mniej się denerwować
10. Nie kłócić się z bliskimi

Źródło: polskipartner.com, mporady.pl oraz psychika.eu