Błyszcz o brzasku dzień 13- stwórz realistyczne cele

written by Ewa Kozioł

Jeżeli znasz już swoje priorytety, nadszedł czas na określenie zadań. Zadań, które przybliżą Cię do Twoich celów. Wyjaśniając: cele to rzeczy, jakie chcesz osiągnąć, a jakie znajdują się w kategorii Twoich priorytetów, spraw ważnych dla Ciebie nie tylko ze względu na to, że są pilne .

Często od razu rzucamy się na realizację wielkich zadań, skazując się w ten sposób na porażkę. Mówienie sobie: „Schudnę 10 kg" nie jest złe; co więcej – jest lepsze niż mówienie sobie: „Schudnę przed wakacjami".

Gdyby jednak „Schudnę 10 kg" przekształcić w „Będę biegać dwa razy dziennie, by bieganie stało się moim sposobem na życie?".

Gdybyś zamiast mówić: „Opublikuję książkę", każdego dnia napisała jedną stronę powieści i wysłała ją na serwer?

Gdyby zamiast powtarzać, że przebiegniesz maraton, określiła, że będziesz biegać trzy razy w tygodniu?

Takie niewielkie kroki zmieniają nasz styl życia, przez co wpływają na utrwalenie naszych nowych nawyków i powodują, że nawyki stają się naszą drugą naturą.

Podczas ustalania swoich celów często popełniamy jeszcze jeden błąd: skupiamy się na dacie granicznej, do kiedy cel ma zostać osiągnięty, zapominając o harmonogramie, który pomaga śledzić nasze postępy.

To harmonogram każdego dnia przybliża nas do celu. Ustalenie konkretnych dni wykonywania określonych czynności (np.: „W poniedziałki i piątki biegam po 30 minut") jest o wiele lepszym rozwiązaniem niż generalizowanie (np.: „Raz w tygodniu przebiegnę 10 km"). Dzięki takiemu podejściu do nowych nawyków, powoli i systematycznie zmierzamy do celu wedle

spokojnego planu, niż gdy chaotycznie próbujemy dojść do mety np. przed początkiem lata.

Kiedy wstaniesz rano, a chcesz w końcu zacząć ćwiczyć, zacznij od dwóch przysiadów. Powoli. Nie oczekuj, że pierwszego dnia po obudzeniu zrobisz cały zestaw ćwiczeń Ewy Chodakowskiej. Kluczem jest nierezygnowanie z celu. Skoro ustaliłaś, że w piątki wstajesz wcześnie rano – wstań nawet na 10 minut, zrób coś (umyj zęby, wypij herbatę) i połóż się spać raz jeszcze. Zanim to jednak nastąpi – wstań. Nawet jeśli w czwartek poszłaś późno spać, nawet jeśli jesteś naprawdę zmęczona – wstań. Choćby po to, aby włączyć ogrzewanie w domu czy przemyć twarz. Wstań, jeśli taki był Twój cel. Choćby na chwilę. Trzymaj się planu, bez względu na to, co osiągniesz. Jeśli chcesz zacząć regularnie biegać, w grafiku zapisałaś: „6.30 – biegnę 10 km”, ale nie masz siły – wstań o 6.30, ubierz się i wyjdź na chwilę na zewnątrz. Możesz przejść się spokojnie, ale wyjdź. Choćby na chwilę. ”.