

Czy tworzysz martwe postanowienia noworoczne? Czy popełniasz te 3 błędy?

written by Ewa Kozioł

Jak co roku większość z nas z ogromnym zapałem zabiera się do planowania i tworzenia swojego lepszego ja w nadchodzącym roku. Podświadomie jednak zdajemy sobie sprawę, że nasze postanowienia mogą się nie spełnić, co więcej – często jesteśmy tego pewni już następnego dnia po określeniu swoich celów.

Czy wiesz, jak osiągnąć to, co zaplanowaliśmy bez asystentki, bez wirtualnej aplikacji, której stajesz się niewolnikiem?

Zacznijmy od początku, czyli poznaj kilka błędów, które już na starcie sprawiają, że nie masz szans na sukces.

1. Czy nie jesteś zbyt ambitna?

Zaczynasz pisać swoje cele od słów: „Za rok/Za 12 miesięcy będę...”. Chyba gorzej być nie może. Dlaczego wydaje Ci się, że jesteś w stanie pierwszego dnia roku zaplanować swoje życie na 365 nadchodzących dni? Powiem Ci jedno: to nierealne. Nie jesteś w stanie wyznaczyć realistycznych celów w tak mglistym przedziale czasu. Zamiast tego zrób coś, co możesz monitorować.

O co chodzi? Powiedzmy, że Twoim celem jest schudnąć 12 kg. Te 12 kg podziel na 4 – dzięki temu wiesz, że w 3 miesiące musisz schudnąć 3 kg.

Zamiast pisać: „W 12 miesięcy schudnę 12 kg”, napisz: „Pod

koniec marca będę o 3 kg szczuplejsza”.



2. Brak konkretów

W powyższym przykładzie zobaczyłaś konkretny cel: „Chcę schudnąć 12 kg”. Ile osób jest w stanie równie konkretnie powiedzieć, co chcą osiągnąć? Przeważnie piszą mgliste postanowienie typu: „Będę więcej ćwiczyć”, „Będę zdrowiej jadła”, „Będę miała więcej czasu dla rodziny” – i TYLE! Nic więcej. Czy myślisz, że przedsiębiorca w swoim biznesplanie napisze: „Będę bogaty?”. Toż to absurd! Nikt trzeźwo myślący, nikt, kto chciałby osiągnąć swoje cele, nie zamieściłby takich bzdur, ponieważ wie, że jest to pisane patykiem na wodzie. Dlatego zamiast pisać banialuki, zapisz konkretnie:

„Będę ćwiczyć więcej => „W każdy poniedziałek o 8.00 przebiegnę 1 km”.

„Będę jadła zdrowiej => „W każdym tygodniu usunę ze swojego menu jedną niezdrową potrawę i dodam coś zdrowego”.

„Będę mieć więcej czasu dla rodziny” => „Zamiast przez 30

minut dziennie przeglądać Facebook, będę czytała dzieciom bajki”.

3. Jak koń pod górę

Często na początku roku chcemy przenosić góry. Choć jedni sądzą, że jest to niemożliwe, ja uważam, że się da, pod warunkiem, że zawsze myślisz o następnym kroku. Jaka jest następna czynność, jaką powinnaś zrobić, aby przybliżyć się do celu?

Chcesz ćwiczyć więcej i mówisz, że w każdy poniedziałek będziesz przebiegać 1 km. Co musisz zrobić, aby urzeczywistnić tę czynność? Zastanów się, co może przybliżyć Cię do tego celu. To naprawdę proste. Czyli: w każdą niedzielę potrzebujesz ustawić przed drzwiami buty do biegania; potrzebujesz mieć przy łóżku strój do biegania, aby go nie szukać. Ten następny krok ma sprawić, że zaczniesz realizować swój cel w najmniej bolesny sposób. Rozpisz swój plan działania i go egzekwuj.

A gdy Ci się nie chce?

W poniedziałek nie chce Ci się biegać? To nic. O 8.00 załóż buty i strój biegania i wyjdź chociaż do sklepu. I tak w każdy poniedziałek. A za miesiąc będziesz w stanie pobiec w siną dal ze swoim nowym nawykiem.

To już niebawem...

Poznaj siebie
7 stycznia **rozpocznij**
2017
TAK JAK POWINNAŚ

