Poznaj trzy głupie błędy, które sprawiają, że nie osiągasz swoich celów.

written by Ewa Kozioł

Człowiek z natury, od początków swojego istnienia posiada jedno pragnienie: by jego życie nie było bezsensowym. Jest to tak potężna potrzeba, że od tysiącleci pcha człowieka do przodu, do odkrywania kolejnych kontynentów i do nieustannego rozwoju. Mamy w sobie pierwiastek twórczy, który nienawidzi bierności – to jest fakt. Dlatego każdego roku wyznaczamy sobie nowe cele, które w grudniu weryfikujemy.

Wtedy też pojawia się rozczarowanie wynikające z braku rezultatów. Co ja mówię! Często już w lutym tracimy grunt pod nogami, a nasze cele zawieruszają się gdzieś w grze zwanej życiem.

BŁĄD 1: Starasz się od razu wprowadzić duże zmiany. Problem polega na tym, że nie wdrażasz ich stopniowo, a już na pewno nie regularnie.

BŁĄD 2: Starasz się za bardzo ogarnąć czas. Wiele osób w skrajny sposób stara się zaplanować wszystko. Powoduje to, że marnują konkretne ilości czasu na to, aby coś zorganizować. A prawda jest taka, że im mniej skomplikowany system, tym lepiej.

BŁĄD 3: Wydaje Ci się, że siła Twojej woli i chęci wystarczą,

aby dokonać zmian. To kompletna bzdura.

Każda z nas chce się rozwijać – jak wspomniałam wcześniej, jest to dla nas całkowicie naturalne – jednak dlaczego wydaje nam się, że zmiana jest tak prosta? Dlaczego wydaje nam się, że jeśli kupimy wypasiony kalendarz, będziemy w stanie ogarnąć wszystko? Przecież już w lutym przestajemy go prowadzić. Dlaczego wierzymy, że jeśli kupimy karnet na siłownię, „jakoś” znajdziemy czas na ćwiczenia? Prawda jest taka, że od roku z niego nie korzystamy. Dlaczego wydaje nam się, że jeśli kupimy orkiszowe ciasteczka, będziemy na diecie i staniemy się szczupłe? W drugiej szufladzie leży przecież schowana paczka chrupek. Taka jest rzeczywistość! Ty to wiesz i ja to wiem, ponieważ byłam – i nadal czasami jestem – w podobnych sytuacjach. To odruch, głęboko w nas zakorzeniony system funkcjonowania.

Skąd takie przekonanie?

Ponieważ żyjemy w kulturze fast foodu. Oznacza to, że oczekujemy natychmiastowych efektów; rezultat ma tym szybciej się pojawić, a towar tym piękniej być zapakowany, im wyższe ceny za nie zapłaciliśmy.

Jak sobie poradzić i

faktycznie coś zmienić?

Czasem wychodzisz poza strefę komfortu i zaczynasz coś robić. W końcu dochodzisz do wniosku, że jednak zaczniesz żyć zdrowiej. Idziesz do sklepu, kupujesz warzywa, owoce, przyprawy, gotujesz, a wieczorem wychodzić, aby pobiegać. Kolejnego dnia to samo. Jesteś pełna entuzjazmu – zrobiłaś to! Gotujesz zdrowo i B I E G A S Z !

Trzeciego dnia zostałaś dłużej w pracy. Dzień był tak zwariowany, że padasz na twarz. Nie zrobiłaś zakupów, a ostatnią rzeczą, o jakiej myślisz, jest bieg, ponieważ Twoje mięśnie odmawiają nawet zapięcia kurtki. Zamawiasz pizzę i omijasz trening.

Kolejny dzień nie jest lepszy od poprzedniego: znów jesteś zabiegana i nie masz czasu na nic. Obiecujesz sobie, że następnego dnia będzie lepiej. Ale scenariusz się powtarza. Z jednego dnia zrobił się tydzień, miesiąc, a potem miesiąc zamienił się w rok.

To, co powinnaś zrobić, to zacząć od małego kroku.

– Pomyśl o najmniejszym kroku, jaki możesz wykonać, aby później powiedzieć, że wykonałaś daną czynność. Chcesz biegać? Zamiast biegać przez 30 minut, wyjdź z domu na 5 minut. Chcesz mieć więcej czasu dla dzieci? Znajdź choćby 5 minut na zabawę nimi. Chcesz zacząć chodzić na kurs tańca? Zacznij od nauczenia się w domu podstawowych kroków dzięki filmikom na YouTubie. I teraz najważniejsze: REGULARNIE.

– Weź do ręki kalendarz ścienny i najzwyczajniej w świecie zaznacz krzyżykiem dzień, w którym wykonałaś daną czynność.

– Po kilku dniach zauważysz, że idzie Ci naprawdę nieźle; patrząc z psychologicznego punktu widzenia, nie będziesz chciała przerwać tej hossy krzyżyków.

– Pamiętaj o jednym: NIE ZNISZCZ ŁAŃCUSZKA!