

Czas na noworoczne postanowienia

Magia noworocznych postanowień bierze się z naszej chęci do zmiany, i wiary w to, że możemy nasze życie zmieniać. To fascynujące zjawisko pokazuje jak duża jest ludzka potrzeba rozwoju i szczęścia. Co roku obiecujesz sobie, że rzucisz palenie albo zrzucisz zbędne kilogramy i nigdy nic z tego nie wychodzi. Kto z nas nie zna postanowień typu: zacznę oszczędzać pieniądze, będę się regularnie gimnastykować, przestanę się spóźniać, wygospodaruję więcej czasu dla rodziny i przyjaciół, będę bardziej zorganizowana, nie będę odkładać na później wizyt lekarskich, będę się mniej denerwować, nie będę kłócić się z bliskimi. Koniec roku skłania do podsumowań, rozliczeń i kreślenia planów na przyszłość. Coś się kończy, ale i coś zaczyna. To najlepszy okres na zmiany i postanowienia. Nowy Rok to świetna okazja do refleksji nad własnym życiem i wprowadzaniu do niego pewnych zmian. Oto kilka praktycznych wskazówek.

1. Przemyśl plan

Postanowienia powinny być przede wszystkim możliwe do zrealizowania. Dokładnie je przemyśl, bo silna motywacja ułatwi ich urzeczywistnienie. Czy faktycznie chcesz schudnąć czy tylko ograniczyć słodczy? A może pragniesz w przyszłym roku zaoszczędzić pieniądze na wymarzoną wycieczkę zagraniczną? Wybierz te najważniejsze i najbardziej realne. Nie więcej niż trzy, a najlepiej skup się na jednej sprawie. Postawienie sobie zbyt wielu celów to prosta droga do porażki. Na pewno wszystkich nie zrealizujesz, a jeśli nie uda ci się osiągnąć jednego, zrazisz się do następnych. Jak już wiesz co, zapisz to, najlepiej w widocznym miejscu, koło łóżka, w kalendarzu - tam, gdzie codziennie możesz na to zerkać i przypominać sobie. Bardzo ważne jest, jak sformułujesz postanowienia. Najłatwiejsze do zrealizowania są cele krótkoterminowe, czyli "w lutym ograniczę palenie". Jeśli faktycznie uda ci się to osiągnąć, uwierzysz w siebie. A to pozwoli ci wytrwać w kolejnych postanowieniach. Nie zakładaj też, że będziesz coś robić przez cały rok. Określ ramy czasowe swoich postanowień, np. "do końca maja odłożę 1000 zł". Określ cel w sposób prosty, mierzalny i określony w czasie, czyli "chcę do końca czerwca schudnąć 5 kg" albo "chcę od lutego chodzić 2 razy w tygodniu na basen".

2. Twórz realistyczne postanowienia

Umiejętna ocena ryzyka w danej sytuacji to jeden z ważniejszych elementów skutecznego planowania wprowadzania do życia zmian. Nie postanawiajmy sobie czegoś, czego na 90 % nie osiągniemy. To nie ma sensu i może jeszcze bardziej nas demotywować. Zamiast tego, postanówmy sobie coś, co na 90 % zrealizujemy, a wtedy będziemy mieli świadomość, że konsekwentnie robimy w życiu to, co chcemy. To bardzo ważne. Tak buduje się nasza samoocena.

3. Czas na realizację

Co zrobić, aby noworoczne cele nie okazały się ponownie tylko płonnymi marzeniami? Mało realne jest, że już od 1 stycznia zaczniesz urzeczywistniać (z sukcesem) noworoczne postanowienia. Wybierz datę, kiedy będziesz już na siłach podjąć wyzwanie. Wytrwaj w postanowieniu, chociaż 3 tygodnie. Po tym czasie przyzwyczaisz się już do nowej sytuacji i będzie ci łatwiej. Codzienne ćwiczenia, które były noworocznym postanowieniem, staną się nawykiem, a nie przymusem. Pomyśl o korzyściach, jakie przyniesie ci noworoczne postanowienie. Nie zamartwiaj się, że jest ciężko i że nie dasz rady. Zamiast zastanawiać się, ile wysiłku będzie cię kosztowała walka z kilogramami albo rzucenie palenia, lepiej myśl o zyskach. Wyobraź sobie, jak będziesz wyglądać bez zbędnego

łuszczczyku albo ile twoje zdrowie zyska na odstawieniu papierosów. Przygotuj sobie plan awaryjny. Twoim postanowieniem było ograniczenie słodczy? Przemyśl z wyprzedzeniem, co możesz zrobić, jeśli najdzie cię na nie nieodparta chęć. Kup np. paczkę suszonych owoców i trzymaj je w szafce na wypadek nagłego apetytu na słodkie.

4. Poproś bliskich o wsparcie

Koniecznie poproś rodzinę o wsparcie i zachętę. Zainteresowanie bliskich pomoże ci wytrwać. Nawet, jeśli będziesz chciał się złamać, powstrzymają cię i przypomną o twoim celu.

5. Jeśli Ci się nie udało dotrzymać danego postanowienia, spróbuj jeszcze raz, jeśli znowu nie wyszło, próbuj ponownie

Pracując z pacjentami zauważyłam, że ludzie bardzo często wyciągają wnioski o sobie na podstawie pojedynczych historii. To kuszące, lecz czasem niebezpieczne. Łatwo, bowiem o stworzenie samemu sobie klatki, zamknięcia się w niej od wewnątrz na kłódkę i połknięcie kluczyka. Chodzi o tego typu wyznania: "jestem spóźnialską osobą, dlatego zawsze się spóźniam", "od dziecka nie lubiłem czytać książek, więc nawet nie próbuję wziąć jakiegokolwiek do ręki", "zawsze lubiłem imprezowanie, więc trudno zrezygnować mi z cotygodniowych ostro zakrapianych spotkań towarzyskich". Czasami odrobina szczerych chęci jest w stanie zdziałać naprawdę wiele. Może okazać się, że wcale nie jesteśmy tacy niereformowalni. Nie warto poddawać się po pierwszej porażce. Nawet, jeśli nasze postanowienie nie zostanie przez nas dotrzymane (np. zapalimy papierosa), nie należy przekreślać naszych planów. Należy spokojnie próbować raz jeszcze. Nowy Rok to doskonała okazja do zainicjowania procesu zmian w swoim życiu, jednak nie należy wprowadzać ich na siłę. Jeśli nie mamy akurat teraz ochoty, odłóżmy zmiany na inny, być może lepszy dla nas okres. Gdy masz problem z pobudzeniem w sobie motywacji do działania, potrzebujesz zmiany myślenia o sobie, chcesz nauczyć się sięgać do swoich wewnętrznych zasobów skorzystaj z pomocy psychologa. Uczyni zmiany nie tylko wyzwaniem, ale i zabawą, bo w ten sposób nauczysz się kojarzyć zmiany z przyjemnością. Tego życzę moim Czytelnikom w Nowym Roku.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog