

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA: Czy warto je robić?

Nowy Rok to świetny moment na podsumowanie i podjęcie pozytywnych zmian, rozwój osobisty i poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Częste cele to np. odchudzanie, wprowadzenie zdrowej diety, regularne ćwiczenia lub rzucenie palenia, rozwijania pasji i poszerzania własnych horyzontów. Dowiedziono jednak, że aby nasze plany znalazły odzwierciedlenie w rzeczywistości i mogły zostać w niej odpowiednio zakorzenione, nie wystarczy chwilowe postanowienie, które wiąże się z nagłym wprowadzeniem modyfikacji, wraz z nadejściem 1 stycznia.

Planowanie noworocznych postanowień i rozpisywanie celów na liście rzeczy do zrobienia w nadchodzącym roku w wielu domach traktowane jest niczym tradycja, której trzeba przestrzegać; ale posiada tyle samo zwolenników, co przeciwników. Wiemy, iż rzeczywistość nie jest łaskawa, a trzymanie się wytyczonych zamierzeń i wdrażanie obiecanych zmian nie należy do prostych zadań, dlatego w wielu przypadkach noworoczne postanowienia nie znajdują zastosowania w codzienności. Skutkuje to frustracją, a następnie — wyrzutami sumienia i obwinianiem się o słabą wolę.

Oczywiście, warto robić postanowienia noworoczne, ale kluczem do sukcesu jest realistyczne podejście, tzn. formułowanie małych, konkretnych celów zamiast wielkich obietnic, rozłożenie ich w czasie na etapy stosując metodę 'małych kroczków' (ustalenie konkretnych, mierzalnych celów)

i skupienie się na budowaniu nawyków, a nie tylko na sile woli. To zwiększa szansę na trwałą zmianę i satysfakcję.

Postanowienia noworoczne działają, jeśli są inteligentnie zaplanowane i dostosowane do każdego z nas, a nie narzucone przez emocje chwili albo dlatego, że inni to robią. Ważne jest wsparcie kogoś, kto w czasie, kiedy gorzej się czujemy albo w razie kryzysu, powie „jest ok”, „masz wiele sukcesów za sobą, rób dalej to, co robiłeś/aś”. Życie pokazuje, że osoby mające wsparcie osiągają lepsze rezultaty zwłaszcza w procesie dbania o swoją masę ciała, ale podobnie działa to w każdym innym postanowieniu.

Myślę, że w realizacji postanowień nie chodzi o bycie idealnym, ale o konsekwencję. Dopuszczajmy więc potknięcia i wracajmy do planu, zamiast rezygnować. Bądźmy dla siebie wyrozumiali i celebруем małe sukcesy, by utrzymać motywację.

Aby wytrwać w postanowieniach najczęściej wystarczy unikać sytuacji wywołujących pokusy. Jeśli więc np. próbujemy rzucić palenie, unikajmy spotkań w gronie nałogowych palaczy. Istotną rolę pełni też nagradzanie się. Jeśli więc np. mija Twój pierwszy tydzień bez papierosa, zafunduj sobie coś przyjemnego.

Nasze codzienne zachowania wynikają z nawyków, utrwalanych przez lata. To również część osobowości i charakteru, które odróżniają nas od innych ludzi. Nagła rezygnacja z ulubionych czynności, takich jak palenie, picie alkoholu czy jedzenie słodczy, które jak dotąd były częścią codzienności, szybko staje się powodem niepokoju

i wpływa na obniżenie nastroju. Zmiany, które mają okazać się trwałe, warto wdrażać stopniowo, krok po kroku. Pożegnanie z lubianymi przyzwyczajeniami z dnia na dzień, czy nagłe wdrożenie nowych działań i obowiązków to ogromny wstrząs dla organizmu, który najczęściej kończy się zaniechaniem starań i powrotem do dawnych praktyk, a niedotrzymane postanowienia wywołują nieprzyjemne doświadczenia, takie jak przygnębienie, uczucie klęski, beznadziei czy lenistwa.

Okazuje się, że w większości przypadków postanowienia noworoczne nie wiążą się z trwałą zmianą. W postanowieniach noworocznych potrafi wytrwać jedynie 8 % z nas, a ok. 80 % rezygnuje z ich realizacji nawet przed końcem lutego. Podłożem niepowodzeń najczęściej stają się zbyt duża liczba celów, brak przemyślanego planu działania, racjonalności, spadająca motywacja oraz nieodpowiednie nastawienie, wynikające z braku argumentów, dlaczego dana zmiana może okazać się dla nas tą korzystną.

Wielu z nas tak ma, że nie możemy wyjść ze stanu odkładania wszystkiego na później. To właśnie dlatego, że chcemy wszystko zaczynać od „poniedziałku”, od jutra, za chwilę. Z pewnością pomocną strategią jest patrzenie na każde postanowienie, nie tylko noworoczne, w perspektywie teraźniejszości. Zacznijmy „tu i teraz”. Tu i teraz jesteśmy, tu i teraz oddychamy, tu i teraz potrzebujemy pożywienia i dobrego paliwa, by dobrze i zdrowo żyć. Za chwilę,

jutro czy w poniedziałek będzie pozytywny skutek tego, co zrobimy dziś ;)

Czynnikiem, który nie sprzyja pomyślności postanowień noworocznych jest presja społeczna i oczekiwania innych. Zamiast zrobić coś dla siebie, ponieważ naprawdę tego potrzebujemy, wolimy spełniać pragnienia innych i dopasować się do ogólnych wymagań czy norm. Takie działanie nie może wiązać się z sukcesem, ponieważ brak w nim rzetelnej motywacji, uwarunkowanej realnymi korzyściami.

Pamiętajmy, jeśli robimy coś, co motywuje nas wewnątrz i nie potrzebujemy zewnętrznych czynników do tego, by osiągnąć cel, mamy większą szansę na sukces. Nie szukamy nagród potwierdzających, że to co robimy jest „fajne”. Robimy to dla siebie, dla swojego poczucia szczęścia.

W tym roku na pewno się uda! Róbmy to, postanawiajmy. Jeśli nowy rok ma być okazją na nowe rozdanie, czemu nie? Każdy termin realizacji postanowień jest dobry, jeśli tylko tego chcemy i mamy wiarę we własną zdolność wykonania zadania. Tego nam życzę. Powodzenia!

Prawdziwa zmiana ‘świata’ lub naszego otoczenia zaczyna się od pracy nad sobą, własnymi przekonaniami, nawykami i postawą, ponieważ jest to fundament, na którym budujemy swoje życie, a pozytywny przykład wpływa na innych 😊

Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

Radom

W lokalu **JAMA** ul. Rwańska 19



<http://glosobywatelski.tv>
https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA
<https://t.me/glosobywatelskitv>
<https://discord.gg/ZsMryWYa8J>

