

Jak być konsekwentnym w swoich postanowieniach?



Spis treści

Wstęp	3
--------------	----------

I Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe	
Będę się odchudzać/przejdę na dietę	6
Będę więcej ćwiczyć/chodzić na siłownię/uprawiać sport	7
Będę więcej czytać	8
Nauczę się nowego języka/zdobędę nowe kompetencje czy umiejętności	9
Odłożę pieniądze na realizację swojego marzenia	10

II Przykładowe drobne postanowienia domowe	
Będę myć okna raz na kwartał	11
Zlikwiduję „krzesło wstydu” – ze stosem ubrań	11
Nie będę dopuszczać do zawalenia zlewu naczyniami	12
Nie pozwolę na „zapuszczenie” armatury łazienkowej	12
Będę prowadzić dom w duchu eko	13
Będę perfekcyjną panią/perfekcyjnym panem domu	14

Zakończenie	14
--------------------	-----------

Nie łam się!

Czyli, jak dotrzymać swoich postanowień

Koniec jednego roku i początek nowego to czas, w którym wszyscy planujemy stać się w jakiś sposób „lepsi”. Stawiamy przed sobą różne postanowienia, które mają być game changerem naszego życia. A potem jest jak zawsze: motywacja słabnie, czas przecieka przez palce, nasze wielkie plany co do zmiany siebie robią się coraz mniejsze i mniejsze... aż w końcu całkiem znikają, zostawiając po sobie bardziej lub mniej uświadomione poczucie żalu, że znów nasze noworoczne postanowienia okazały się niewypałem.

Nie chcesz tak skończyć? Nie musisz!

Wystarczy, że podejdziesz do swych postanowień realistycznie i odpowiednio je sformułujesz. Przeczytaj, jak nie zboczyć z kursu i osiągnąć swoje cele, by z dumą potem przyznać: „nowy rok – nowy/nowa ja”!

Zapraszamy do lektury!

Robienie postanowień noworocznych to zwyczaj, który towarzyszy ludzkości od wieków. Ich źródeł można szukać jeszcze w starożytności – w Babilonii, a później starożytnym Rzymie. Początkowo postanowienia noworoczne przybierały formę obietnic, które składano bogom wraz z ofiarami na ich cześć. Wierzono, że gdy danej osobie udało się dotrzymać takiej obietnicy w określonym czasie, wówczas bogowie mieli zesłać na nią łaskę i pomyślność na cały rok.

Z czasem postanowienia noworoczne przestały mieć wymiar sakralny i stały się zwyczajem świeckim. Ich popularność jednak nie zmalą – takie obietnice związane z potrzebą samodoskonalenia składane są na całym świecie, co roku, przez całe rzesze ludzi. Nowy Rok wydaje się idealnym czasem na ich wdrożenie. Zazwyczaj bowiem przy ustalaniu planów najtrudniejsze jest to, by zacząć. Znaleźć termin, od którego zaczniemy wprowadzać w życie zmiany związane ze swoimi postanowieniami, a nie odkładać je na „wieczne jutro”... które z czasem oddala się o kolejne tygodnie, miesiące, aż w końcu zupełnie o nich zapominamy lub świadomie je porzucamy.



Jednak wcale nie musi tak być. **Kluczowe jest bowiem to, JAK i JAKIE formułujemy postanowienia.** Często np. wpadamy w pułapkę tego, że planujemy zmiany, których wcale nie chcemy dla siebie sami – stanowią one tylko realizację oczekiwań innych ludzi względem nas. W takim wypadku rzadko kiedy osiągniemy sukces. Motywacja do zmian musi być prawdziwa, wynikać z naszej wewnętrznej potrzeby – musimy być do niej istotnie przekonani.

Dużym problemem bywa też to, że stawiamy przed sobą nierealistyczne cele, które nie uwzględniają naszych konkretnych życiowych uwarunkowań. Jeśli np. obiecasz sobie, że codziennie rano, jeszcze przed pracą, będziesz chodzić na basen, a jesteś raczej „sową” niż „skowronkiem”, to szansa na zrealizowanie takich planów będzie raczej mała. Znacznie lepiej dostosować je do własnej natury i postanowić sobie, że będziesz chodzić na pływalnię po południu, np. bezpośrednio w drodze z pracy do domu (czy po zamknięciu komputera, jeśli pracujesz zdalnie).

Dalej przeczytasz, jakie konkretnie możesz popełniać błędy przy różnych noworocznych postanowieniach. Pomożemy Ci je sformułować w bardziej odpowiedni sposób. Traktuj je jako przykłady, które obrazują, w jakie pułapki możesz wpaść. Dzięki temu będziesz świadomie je omijać – a sukces znajdzie się na wyciągnięcie ręki!



Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe

POSTANOWIENIE

Będę się odchudzać/ przejdę na dietę

RADA: Najpierw się zastanów, czy rzeczywiście Ci to potrzebne, czy może planujesz to z powodu wyśrubowanych oczekiwań społecznych. Jeśli to drugie – nie warto. W końcu to Twoje życie. Jeśli jednak naprawdę potrzebujesz schudnąć (dla zdrowia czy samopoczucia), to przede wszystkim określ konkretny, realistyczny, zdrowy do osiągnięcia (!) cel. Zaplanuj stopniową redukcję wagi, np. o 0,5–1 kg na tydzień. Wyznacz sobie plan aktywności, rozpisz jadłospis lub poszukaj gotowego darmowego planu w internecie. Nie myśl obsesyjnie o ostatecznym celu (np. pozbyciu się 5 kg) – podziel go na „mikrocele” (np. wspomniane cotygodniowe) i nagradzaj się za ich osiągnięcie. Usuń też z otoczenia wszelkie pokusy i zaplanuj ich dietetyczne zastępniki – w ten sposób wyrobisz w sobie zdrowe drobne zwyczaje (tzw. atomowe nawyki). Np. zamiast po ciastko sięgać po owoc, a chipsy chrupane do serialu zastępuj słupkami warzyw z pysznym dipem.

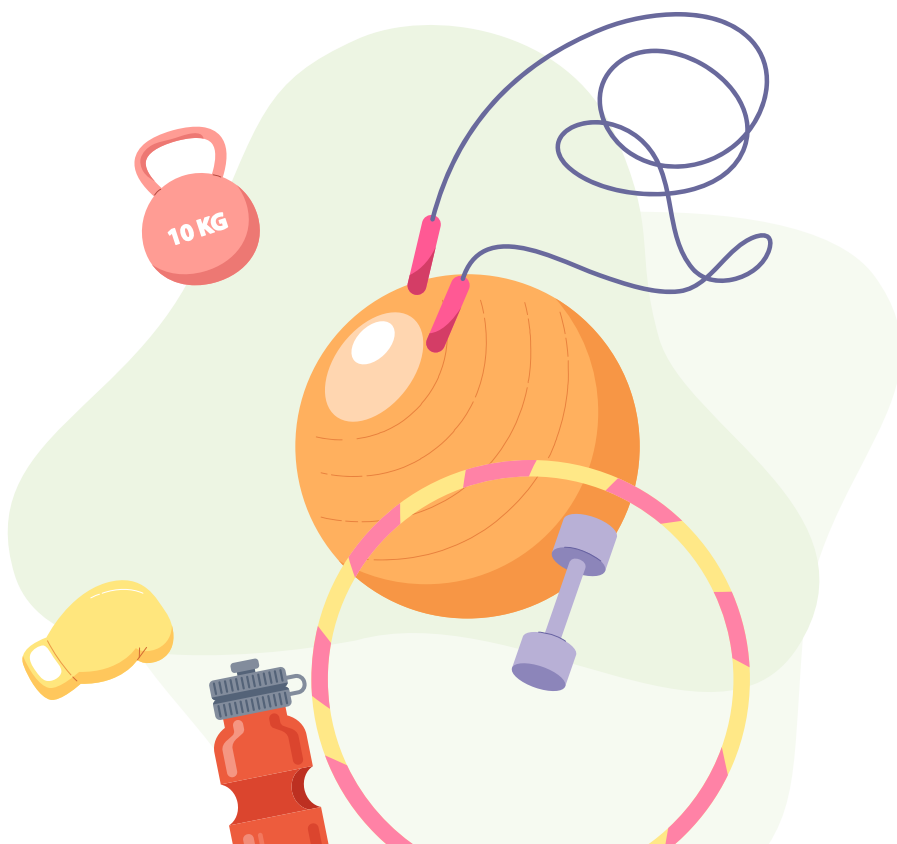


Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe

POSTANOWIENIE

Będę więcej ćwiczyć/ chodzić na siłownię/ uprawiać sport

RADA: Ubierz to postanowienie w konkrety. Wybierz dokładnie, jaki sport chcesz uprawiać. Zdecyduj się na taki, który sprawia Ci rzeczywistą przyjemność, a nie jest źródłem męki. Jeśli z założenia nie lubisz biegać, to się nie katuj – wybierz rower, basen czy siłownię. Na początek spróbuj kilku rodzajów sportu, dzięki temu dowiesz się, które aktywności są odpowiednie dla Ciebie. Ustal sztywny plan treningowy, by wyrobić w sobie nawyk. Nie rzucaj się z motyką na księżyc – stosuj metodę małych kroków, dostosowaną do Twojego rytmu dnia. Możesz np. zacząć od 2 treningów w tygodniu, w ustalonych godzinach, gdy rzeczywiście masz wolny czas.



Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe

POSTANOWIENIE

Będę więcej czytać

RADA: Wyznacz sobie określony i łatwy do zmierzenia cel, np.: „Będę czytać 2 strony dziennie”. Jest to na tyle łatwe do zrealizowania, że nie będziesz mieć wymówek. Co więcej, istnieje duża szansa, że fabuła tak Cię wciągnie, iż zamiast 2 stron przeczytasz 5. Wyrób sobie „rytuał” czytania w ciągu dnia, np. zawsze przed snem. Nie zapomnij też mieć lekturę zawsze obok, aby sięgać po nią także w innych wolnych chwilach. Odłóż gdzieś dalej od siebie telefon. Niech Cię nie kusi i nie odwraca uwagi – nawet jedno zawibrowanie rozprasza nasz mózg. Zaplanuj, skąd będziesz brać książki do czytania, aby Twoich zamiarów nie pokrzyżował aspekt finansowy (sprawdź, gdzie masz w pobliżu bibliotekę, ustal, czy w Twoim mieście są organizowane „wymienniki” książek itp.).



Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe

POSTANOWIENIE

Nauczę się nowego języka/zdobę nowe kompetencje czy umiejętności

RADA: Zastanów się, po co chcesz to zrobić – jak realnie przełoży się to na Twoje życie i je ulepszy. Czyli określ dokładniej cel, by wiedzieć, w jakim kierunku zmierzasz i co dzięki temu osiągniesz. Taka świadomość będzie dodatkowo Cię motywować do tego, by nie odpuścić. Przejrzyj różne możliwości pozyskania nowej wiedzy, w tym bezpłatne – aby znowu sytuacja finansowa nie była Twoją wymówką. Zaplanuj drobne nawyki, które łatwo wpisać w codzienność. Przykładowo: nauczenie się 10 nowych wyrazów z języka obcego dziennie nie zajmie Ci dużo czasu. W ciągu roku jednak poznasz aż 3650/3660 słów – a to naprawdę sporo!



Przykładowe duże postanowienia ogólne – życiowe

POSTANOWIENIE

Odłożę pieniądze na realizację swojego marzenia

RADA: Zrób „biznesplan” oszczędzania – to podstawa, niezależnie od tego, jaką metodę oszczędzania wybierzesz (a jest ich sporo!). Wypisz, jakie masz zarobki, a następnie odejmij od tego swoje wydatki stałe, których nijak nie możesz „ściąć”. Ustal, ile musisz odkładać tygodniowo, dziennie lub miesięcznie, aby sfinansować swoje marzenie. Dalej możesz wdrożyć różne metody oszczędzania. Możesz np. ustalić, że odkładasz 3 zł dziennie – to mała kwota, której na co dzień nie odczujesz, za to w skali miesiąca daje Ci niemal łącznie 100 zł. Możesz też na początku każdego miesiąca przelewać stałą kwotę na konto oszczędnościowe. Inna opcja to wdrożenie tzw. metody 50/30/20. Zgodnie z nią 50% dochodów przeznaczasz na opłaty stałe, 30% – na rozrywkę i przyjemności, zaś 20% – właśnie na oszczędności. Przemyśl, jaka jest Twoja konkretna sytuacja, i wybierz model oszczędzania skrojony na miarę Twoich potrzeb i możliwości.



Przykładowe drobne postanowienia domowe

POSTANOWIENIE

Będę myć okna raz na kwartał

RADA: W kalendarzu online ustal konkretne daty mycia okien w każdym kwartale i ustaw sobie przypomnienia. Dopuszczaj możliwość skorygowania tego harmonogramu np. o maks. tydzień, z wyznaczeniem konkretnej nowej daty. Zadbaj o odpowiedni sprzęt, który ułatwi mycie okien (np. specjalna ściereczka czy myjka).



POSTANOWIENIE

Zlikwiduję „krzesło wstydu” – ze stosiem ubrań

RADA: Krzesło czy fotel, na którym lądują zwykle Twoje ubrania i tam się „magicznie” kumulują, usuń z pokoju. I tak z niego nie korzystasz we właściwy sposób, a jego zniknięcie zmusi Cię do wyrwania się ze spirali złego nawyku – dzięki czemu ciuchy będą trafiały we właściwe miejsce, tj. do szafy lub kosza na pranie, a nie automatycznie na krzesło.



Przykładowe drobne postanowienia domowe

POSTANOWIENIE

Nie będę dopuszczać do zaważenia zlewu naczyniami

RADA: Zastosuj zasadę 2 minut, która jest świetna w wypadku wszelkich obowiązków domowych. Reguła ta głosi, że jeśli wykonanie danej czynności zajmie Ci do 2 minut, należy zrobić to od razu – bez odkładania na później. Zmycie kubka i talerza bezpośrednio po śniadaniu potrwa przecież tylko chwilę. A zajęcie się zlewem wypełnionym po brzegi stosem naczyń – to już większe wyzwanie czasowe, co dodatkowo zniechęca Cię do podjęcia działania.



POSTANOWIENIE

Nie pozwolę na „zapuszczenie” armatury łazienkowej

RADA: Zamiast wielkiego sprzątania co tydzień czy dwa, staraj się na bieżąco dbać o stan armatury. Wpisz drobne czynności w swoją codzienność, np. w czasie mycia zębów przetrzyj gąbką umywalkę, po zakończonym prysznicu ściągaj wodę ze ścianek za pomocą ściągaczki, a przed umalowaniem się na wyjście – przeleć ściereczką lustro. Staraj się, aby ta gąbka czy ściereczka były zawsze w łazience, tak aby znajdowały się pod ręką i sięgnięcie po nie mogło się odbyć niemal mechanicznie.



Przykładowe drobne postanowienia domowe

POSTANOWIENIE

Będę prowadzić dom w duchu eko

RADA: Zidentyfikuj drobne cele, które będą dla Ciebie najmniej obciążające. Życie ekologiczne to sposób na stopniowe ograniczanie złych nawyków, a niekoniecznie od razu ich całkowite wyeliminowanie – zacznij więc od tych najprostszych. Przykładowo: zaopatrzyć się w oddzielne pojemniki do segregowania śmieci i nakleć na nie przypomnienie, jakiego typu rzeczy mają do nich trafiać. Uszyj lub kup wielorazowe woreczki na owoce czy warzywa. Poczytaj o ekologicznych metodach czyszczenia domu – dowiesz się, jak zbawienne działanie mają np. ocet, soda czy kwasek cytrynowy. Zacznij robić szczegółowe listy zakupów, by uniknąć „kupowania oczami” – co często prowadzi do marnowania żywności i jej wyrzucania. Pamiętaj, że ekologia idzie często w parze z oszczędnościami – policz, ile zyskasz, jeśli ograniczysz kąpiele w wannie na rzecz prysznica. Argument finansowy zwykle działa na nas najsilniej!



Przykładowe drobne postanowienia domowe

POSTANOWIENIE

Będę perfekcyjną panią/ perfekcyjnym panem domu

RADA: Daj spokój, nie szalej! Niemniej na pewno możesz zrobić coś w tym kierunku. Zaplanuj, które aspekty porządku w domu są dla Ciebie naprawdę ważne, a na które jesteś w stanie przymknąć nieco oko. Jeśli z kimś mieszkasz, podzielcie się obowiązkami. Niech każde z Was wybierze najpierw te, które stosunkowo lubi robić. Tymi „niechcianymi” podzielcie się następnie po równo. Ustalcie ramy czasowe dla każdego z zadań i plan sprzątania np. na kwartał. Doceniajcie się za dobrze wykonaną robotę – to doskonale motywuje!



Być może już widzisz pewną tendencję w tym, jak należy podchodzić do swoich postanowień. Powyższe cele i rady to tylko przykłady, ale pozwolą Ci zrozumieć, w jaki sposób formułować swoje plany, by utrzymać motywację i efektywnie je realizować. **Pamiętaj przede wszystkim o metodzie małych kroków**, budowaniu drobnych nawyków, konkretyzacji postanowień. **Doceniaj się za realizację drobnych celów i ją celebruj**. Ziarno do ziarnka – a zbierze się cała miarka sukcesów w realizacji swoich postanowień.

Życzymy Ci powodzenia!