

Postanowienia noworoczne – jak wytrwać i osiągnąć cel?

Kiedy tylko opadnie nam świąteczna gorączka, zaczynamy przygotowania do sylwestrowej zabawy, a także planujemy listę noworocznych postanowień.

Według badań aż 42 procent Polaków co roku, przed Sylwestrem sporządza taką listę. Schudnę, zacznę uprawiać sport, będę spędzać mniej czasu na Facebooku, zacznę uczyć się języka obcego, zmienię pracę, zapiszę się na tańce, będę więcej robić dla siebie, przestanę się kłócić z mężem lub siostrą, więcej czasu będę spędzać na świeżym powietrzu i ze znajomymi, zacznę częściej odwiedzać babcię i dziadka – oto przykłady z list wielu z nas.

„Paradoks tych postanowień, często polega na tym, że są niezmiennie od lat – mówi Agnieszka Młodzikowska, psycholog i terapeuta Perfect In Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości. Co roku postanawiamy sobie to samo lub prawie to samo i co roku nie dochodzi do realizacji zamierzonych planów. Warto przyjrzeć się temu zjawisku i odpowiedzieć sobie na pytanie: dlaczego tak się dzieje, że już 2 stycznia lub najpóźniej pod koniec lutego zapominamy o naszych celach, a te same postanowienia wracają do nas jak bumerang?”

Brak realizacji naszych postanowień, brak osiągnięcia wymarzonego celu może rodzić w nas frustracje i złość, dlatego warto wiedzieć jak planować mądrze i efektywnie.

„**Postanowienia muszą być realistyczne** – wyjaśnia Agnieszka Młodzikowska Perfect In – nie możemy zakładać, że stracimy całą nadwagę w miesiąc skoro »zapracowaliśmy« na nią przez kilka lat; być może też, nie rzucimy palenia papierosów z dnia na dzień, skoro do tej pory wypalaliśmy całą paczkę dziennie, może potrzebne będzie wsparcie terapeuty, środków z nikotyną czy stopniowe ograniczanie palenia”.

Planujmy zgodnie z naszymi możliwościami, np. finansowymi czy czasowymi. Trudno nam będzie chodzić z dzieckiem na lekcje tenisa czy basen trzy razy w tygodniu, jeśli jesteśmy pochłonięci pracą i to właśnie ona daje nam satysfakcję i radość. Trudno nam będzie kupić wymarzony dom lub samochód, jeśli po prostu nas na niego nie stać. Być może też, nie będziemy mogli odejść z pracy z dnia na dzień, ale możemy przyjąć założenie, że rozpoczynamy intensywne poszukiwania, dajemy sobie na to określony czas, np. 3 miesiące, że wykorzystamy określone środki i sposoby, by osiągnąć upragniony cel.

Nasze cele powinny być konkretne i prosto sformułowane. Nie łatwo jest od razu zrealizować cele typu: będę lepszym rodzicem, będę pomagał ludziom, stanę się potrzebny dla świata, chcę

zostawić coś po sobie dla potomnych itp. „Zaplanujmy konkretne działania: zapiszę się na warsztaty dla rodziców nastolatków lub poszukam fundacji w mojej dzielnicy i dowiem się jak zostać wolontariuszem. Myślę, że metoda: po nitce do kłębka sprawdzi się dużo bardziej niż ogólnikowe sformułowania – radzi Agnieszka Młodzikowska”

Metoda małych kroczków i dzielenia realizacji na etapy.

To bardzo ważne, by podzielić drogę na etapy. Jeśli uda nam się zobaczyć małe sukcesy, małe osiągnięcia, motywacja zostanie z nami na dłużej.

„Często w mojej pracy spotykam się z kobietami, które walczą z nadwagą. Chciałyby zrzucić kilogramy w kilka tygodni, a ponieważ tak się nie dzieje, tracą motywację i wracają do starych nawyków. Doradzam wtedy, np. by stworzyły dzienniczek odchudzania i raz w tygodniu zapisywały swoją wagę. Okazują się, że taka prosta metoda potrafi zdziałać cuda. Każde stracone pół kilograma jest dużym sukcesem, a zarazem świetnym motywatorem - mówi Młodzikowska”.

Nagradzajmy się nawet po wykonaniu jednego małego kroczku. Kilka odbytych rozmów kwalifikacyjnych - nawet bez pozytywnego zakończenia - to naprawdę powód do radości i dumy. Jeden papieros wypalony mniej każdego dnia – to naprawdę sukces. Taka świadomość i nagradzanie się dodaje nam mocy i siły sprawczej, a dzięki temu motywacja zostanie z nami na dłużej.

Zawsze planujmy w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. „Zdarza mi się, spotykać z osobami, które żalczą się na siebie, że po raz kolejny nie osiągnęły celu lub popadają w depresję, gdyż czują, że przegrywają w wyścigu po marzenia. Zadajemy sobie wtedy pytanie: czy to aby na pewno są marzenia tej osoby? Czy naprawdę lubi uczyć się języków obcych, podróżować dookoła świata, grać na fortepianie lub prowadzić rodzinny interes? Czasem okazuje się, że „inspiracja” płynie z zewnątrz, że to nasze „nabyte” powinności karzą nam się wspinać, ale nigdy nie udaje nam się osiągnąć szczytu. Uświadomienie sobie tego faktu podczas terapii jest bardzo uwalniające i przynosi ulgę. Wtedy zyskujemy przestrzeń na nasze Prawdziwe Marzenia. Tylko Nasze. I wtedy okazuje się, że z ich realizacją nie mamy większych problemów.”

Planując, pamiętajmy o swoich emocjach i uczuciach, jakie towarzyszyły nam w tym procesie. „To bardzo ważne, zwłaszcza wtedy, gdy nasza motywacja spada. Musimy przypomnieć sobie, jakie uczucia nami powodowały, co było motorem naszych postanowień. Zazwyczaj są to pozytywne uczucia: radości, zadowolenia, dumy, satysfakcji. Odwołajmy się do nich, w tych krytycznych momentach, a wtedy może być nam łatwiej wytrwać w realizacji – mówi Agnieszka Młodzikowska Perfect In”.

Powodzenia i wytrwałości w 2012 roku!



Agnieszka Młodzikowska - Dyrektor Zarządzająca Perfect In – Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości. Psycholog, pedagog, trener miękkich umiejętności psychologicznych. Posiada doświadczenie w pracy diagnostycznej dzieci w wieku szkolnym. Prowadziła socjoterapeutyczne grupy młodzieżowe, indywidualne konsultacje psychologiczne dorosłych i młodzieży oraz rodzin. Odbyła szkolenie w zakresie psychoterapii integracyjnej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, a aktualnie rozwija swoje umiejętności psychoterapeutyczne w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie.

*Kontakt: www.perfectin.pl
ul. Narbutta 19A, 02-536 Warszawa
(022) 243 13 08, 509 482 609
twojpsycholog@perfectin.pl*