

Postanowienia noworoczne

Jak wyznaczać sobie cele, aby je osiągnąć?

Dla większości z nas początek stycznia kojarzy się z wyznaczaniem postanowień noworocznych. Pełni zapału, by je realizować, przystępujemy do działania. Jednak po kilku tygodniach okazuje się, że paliwo w postaci motywacji osiągnęło stan rezerwy. A doskonale wiesz, że bez paliwa nie dotrzesz do wymarzonego celu. Jednorazowy skok motywacji na początku roku nie wystarczy. Potrzebny jest dobry plan, dlatego dzisiaj dowiesz się, jak go stworzyć.

Przeszkadzajki

Klasyczny przykład. Postanawiam sobie, że w tym roku zrzucę kilka zbędnych kilogramów. Zapisuję się więc na siłownię i dobieram odpowiednią dietę. Pierwsze tygodnie są dla mnie

ekscytujące, bo czuję, że zmierzam w dobrym kierunku, a nawet widzę pierwsze efekty.

I tu pojawia się przeszkadzajka numer jeden. Widzę efekty, więc zmniejszam obroty. Przecież nie muszę się aż tak z tym spieszyć.

Finalnie prowadzi to do spadku motywacji. A skoro już udało mi się trochę schudnąć, to nie mam też mocnego przymusu, żeby trzymać dietę. W najbliższy weekend wracam więc do starych nawyków żywieniowych.

I nagle orientuję się, że efekt jo-jo naprawdę istnieje, a moje postanowienie popada w ruinę. Ja obwiniam się natomiast za to, że nie potrafię nic ze sobą zrobić. Znasz to, prawda? Takie przykłady można mnożyć w nieskończoność. Zacznijmy zatem od początku.

*Szczęśliwego
Nowego
Roku!*



Mądre wyznaczanie celów

Aby noworoczne postanowienie miało większą szansę powodzenia, konieczne jest dobre przygotowanie. Porównaj sobie efekt, jaki chcesz uzyskać, z tym, co udało Ci się osiągnąć w poprzednim roku. Następnie wyznacz priorytety – który cel jest dla Ciebie najważniejszy?

A teraz wyobraź sobie, że ten cel jest bardzo odległym, pięknym miejscem, które marzysz odwiedzić. Jak tam dotrzesz? Potrzebny Ci plan podróży. I to sprytny plan!

SMART – tak po angielsku mówi się na coś sprytnego. Ale to słowo kryje w sobie też drugie znaczenie. Jego litery pozwolą Ci mądrze wyznaczyć swój cel.

Jaki musi on być?

S (specific) – konkretny

M (measurable) – mierzalny

A (achievable) – osiągalny

R (relevant) – istotny

T (time-bound) – osadzony w czasie

Przykład:

Do 31 grudnia 2023 nauczę się języka angielskiego z poziomu A1 do B1 (co potwierdzą stosownym egzaminem), aby móc przełamać się do odbycia zagranicznej podróży.

Powyższy cel jest:

1 Konkretny – określony został poziom języka do nauczenia.

2 Mierzalny – realizacja celu będzie zweryfikowana stosownym egzaminem.

3 Osiągalny – rozwinięcie języka do określonego poziomu jest możliwe do osiągnięcia w tym czasie.

4 Istotny – przełamywanie się do czegoś przeważnie wynika z mocnej potrzeby np. emocjonalnej.

5 Osadzony w czasie – wyznaczona została data końcowa.

Pomóż sobie osiągnąć cel

Wyznaczenie dobrego celu to nie wszystko. Trzeba się też odpowiednio motywować w trakcie jego realizacji. Dlatego dobrze jest zapisać sobie wszystkie założenia na papierze, aby nie uleciały one z pamięci. Czasami warto poinformować bliskich o swoim postanowieniu, jeśli wiesz, że możesz od nich oczekiwać pomocnej dłoni. Albo dołączyć do grupy osób, które realizują podobne założenia. Na przykład zamiast ćwiczyć samemu na siłowni, dołącz do grupy z trenerem. Duże postanowienia warto rozłożyć w czasie. Wtedy określisz sobie mniejsze cele, które łatwiej zrealizujesz z tygodnia na tydzień. Z pewnością przydadzą się do tego kalendarz albo przypomnienia w telefonie – ćwiczenia językowe przecież same się nie zrobią.

A może rzucisz sobie wyzwanie?

Pamiętasz ten strój kąpielowy sprzed dwóch sezonów, w który już nie wchodzisz? Widzisz nadal to odległe, piękne miejsce, które marzysz odwiedzić?

To teraz kup bilet lotniczy właśnie tam z terminem na rok lub kilka miesięcy w przód. Czasem trzeba postawić wszystko na jedną kartę. Teraz pozostało Ci tylko rzucić kilka kilogramów, żeby wejść w ulubiony strój i podciągnąć się z angielskiego, choćby na tyle, żeby zabukować hotel i złożyć zamówienie w restauracji. Taka motywacja to prawdziwe paliwo, z którym na pewno doleczysz do celu. Tylko nie zapomnij zapisać daty wylotu w kalendarzu!