

Cel pal! Czyli realizacja planów

Psychologia | Artykuły / Jakub Lewandowski, wykładowca programu MBA

Grudzień i styczeń to miesiące, w których podejmujemy najwięcej postanowień. A zmienić chcemy wiele rzeczy: rzucić palenie, zapisać się na siłownię (i korzystać z niej regularnie), zrzucić zbędne kilogramy, nauczyć się języka obcego, mniej przeklinać, poświęcać więcej czasu na rozwój osobisty, na hobby, dla rodziny itp.

TREŚĆ ARTYKUŁU:

Grudzień i styczeń to miesiące, w których podejmujemy najwięcej postanowień. A zmienić chcemy wiele rzeczy: rzucić palenie, zapisać się na siłownię (i korzystać z niej regularnie), zrzucić zbędne kilogramy, nauczyć się języka obcego, mniej przeklinać, poświęcać więcej czasu na rozwój osobisty, na hobby, dla rodziny itp.

Tymczasem, jak czytałem w jednym z artykułów zamieszczonych w prasie, już 5 stycznia 75% ankietowanych zarzuciło swoje postanowienia. Zabrakło im czasu, silnej woli, pomysłów na realizację – rzeczywistość brutalnie zweryfikowała ich najnowsze plany. A miało być przecież tak pięknie! Co zatem należy zrobić, aby realizować swoje postanowienia, nie tylko te noworoczne? Mam kilka pomysłów, którymi chętnie się z Państwem podzielę.

Mierz siły na zamiary!

Łatwo jest powiedzieć „w tym roku wezmę udział w maratonie”, „w tym roku schudnę”, „w tym roku nauczę się języka niemieckiego”. Potrzeba jednak wiele wysiłku, zdrowia i czasu, aby takie postanowienia realizować. Aby nie doznać zawodu zbyt wcześnie, powinniśmy się do takich trudnych zadań odpowiednio przygotować – odwiedzić lekarza i wykonać rozszerzone badania, aby w połowie drogi nie złapała nas kontuzja. Dać sobie czas i wybrać odpowiednią siłownię, blisko domu, dobrze wyposażoną, z profesjonalnymi trenerami, którzy będą nas mogli poprowadzić i przypilnować. Wypytać znajomych o dobrą szkołę językową, native speakera, podręcznik lub inne pomoce naukowe, dzięki którym nauka będzie nam sprawiała przyjemność. Powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, ile czasu i wysiłku będzie nas kosztowała droga do celu.

Naucz się starannie formułować cel

Częstą przyczyną naszych niepowodzeń jest zdanie sobie sprawy z tego, ile pracy nas czeka. Nauczmy się zatem tak formułować swoje plany, aby łatwiej było nam je realizować. I tak zamiast powiedzieć „w tym roku wezmę udział w maratonie”, lepiej jest powiedzieć „w tym miesiącu, każdego dnia przebiegnę 5 km, a w kolejnym każdego dnia przebiegnę 6 km”. Zamiast mówić „w tym roku schudnę”, lepiej postawić sobie za cel schudnięcie 2 kg w ciągu pierwszego miesiąca wyzwania. Jeśli chcesz nauczyć się języka obcego, postaw sobie realny cel – np. 5 nowych słówek dziennie i test sprawdzający na koniec każdego tygodnia. Dzięki „rozbijaniu” postanowień na mniejsze zadania, łatwiej jest nad nimi zapanować i tym samym realizować się z satysfakcją i widocznymi sukcesami.

Nagradzaj się

Nie samą pracą żyje człowiek! Jeśli więc udało Ci się codziennie biegać, ćwiczyć, uczyć się nowych słówek,

ograniczyć liczbę wypalonych papierosów, zrób sobie małe święto. Podziękuj sam sobie i nagródź się za wytrwałość i siłę. Takie bodźce są nam potrzebne, aby nasze postanowienia nie kojarzyły się nam tylko z bólem, problemami, wczesnym wstawaniem, czy innymi niedogodnościami, które ze sobą niosą.

Mam nadzieję, że moje sposoby okażą się dla Państwa pomocne. Życzę więc wszystkim Państwu siły i odwagi w realizacji swoich postanowień noworocznych!

Wszystkiego dobrego!

--

Jakub Lewandowski – wykładowca studiów MBA, prezes spółki Pasja G.D.T / Trener / Coach ICC