**Postanowienia noworoczne – jak mądrze je planować?**

Nowy Rok jest dla wielu z nas czasem wielkich decyzji – to właśnie wtedy postanawiamy, że zaczniemy się odchudzać, zamówimy catering dietetyczny i będziemy wreszcie żyć zdrowo. Bardzo często niewiele z tego wychodzi. Być może dlatego, że źle podchodzimy do naszych postanowień? Jak zatem mądrze je zaplanować, by udało się ich dotrzymać?

**Im więcej konkretów, tym lepiej**

Cele, które sobie postanawiamy, muszą być konkretne – zrzucę 3 kilogramy do końca lutego, będę ćwiczyć dwa razy w tygodniu. Jeśli narzucimy sobie dość mgliste postanowienie, jak na przykład „będę zdrowiej jeść”, szybko zauważymy, że założenie rozmywa się, a my właściwie już nie wiemy o co chodziło nam na samym początku. Dodatkowo jeśli cel będzie mierzalny, jak dwa powyższe przykłady, będziemy mogli z łatwością sprawdzić, czy nam się udało. Ogólne postanowienia trudno zweryfikować.

**Cel musi być realistyczny**

Jeśli postanowimy, że schudniemy przez miesiąc 10 kilogramów, będzie to nie tylko nieosiągalne, ale także po prostu niezdrowe. Abstrahując jednak od aspektu zdrowotnego – gdy zauważymy, że osiągnięcie celu jest praktycznie niemożliwe, bardzo szybko zrazimy się do jakichkolwiek postanowień. W ten sposób nie osiągniemy ani swojego głównego założenia, ani nawet pośredniego.

**Pochwal się swoim postanowieniem**

Bardzo często postanawiamy sobie coś, co później trzymamy tylko dla siebie w tajemnicy. Podświadomie pragniemy uniknąć sytuacji, w której ktoś zauważy naszą porażkę. Dlatego powiedzenie o swoich planach jak największej liczbie przyjaciół i znajomych będzie dodatkowo motywować nas do działania – także dzięki otrzymanemu wsparciu.

**Nie osiągnięcie celu nie stanowi porażki**

Nierzadko, gdy w określonym czasie nie udaje nam się osiągnąć celu, traktujemy to jak porażkę. I poddajemy się, zamiast walczyć dalej. Dlatego warto pamiętać o tym, że nie tylko samo dotrzymanie postanowienia się liczy – istotne są także niewielkie zwycięstwa. To niezwykle motywujące. Dzięki temu kolejny etap jest dużo łatwiejszy.