



LATARNIA

Wsparcie i wiedza



Styczeń 2021

NOWY ROK, NOWE PODEJŚCIE !

TWÓRZ RYTUAŁY, ZAMIAST NOWYCH NAWYKÓW

Noworoczny przełom wyzwala w nas potrzebę zmian, zapoczątkowania nowych, pozytywnych nawyków i zaprzestania tych negatywnych. Pomimo corocznych prób, większość ponosi porażkę. Może w tym roku warto podejść do tematu inaczej? Stwórz rytuały zamiast nawyków!

NAWYK A RYTUAŁ

Już w definicji widoczna jest różnica rytuału i nawyku oraz tajemnica dlaczego rytuały mają tak silną moc przetrwania.

- Nawyk – to działanie wykonywane dla samego wykonania go, zazwyczaj pozbawione refleksji,
- Rytuał – to działanie wykonywane dla większego celu poza samym wykonaniem działania, połączone z refleksją i emocjami.

WARTOŚĆ RYTUAŁÓW

Rytuały, choć powtarzalne jak nawyki, realizują większe cele i pomagają neutralizować lub nawet zapobiegać lękom. Choć bywają one bardzo osobiste, dla otoczenia mogą być nawet zabawne, ale zawsze warto zastanowić się „**po co coś robimy?**”.

Pandemia wymusiła zmianę stylu życia i zachwiała nami. Straciliśmy wiele rytuałów, ale i stworzyliśmy nowe, bo są one ważne dla naszego zdrowia fizycznego a przede wszystkim psychicznego. To dzięki rytuałom świat staje się stabilny, ma swój rytm, pomaga utrzymać zdrowie i równowagę.

TWORZENIE RYTUAŁU

Cokolwiek robimy może stać się naszym rytuałem - każdy z nas je ma. Są te codzienne, ale także okresowe jak comiesięczne czy coroczne. Są te bardzo osobiste, wykonywane samemu, oraz te związane np. z bliskimi osobami z rodziny czy spośród przyjaciół.

PRZYKŁADY RYTUAŁÓW

Planowanie weekendu już w środy – by 2 dni wcześniej cieszyć się wolnym;

Przeczytanie kilku stron książki – by wyłączyć się ze swoich i zagłębić w problemy innych;

Rodzice okrywający wystające nogi śpiącego dziecka - by poczuć spokój i równowagę na koniec dnia;

Cotygodniowe spotkanie z przyjaciółmi – by przynależać do grupy i mieć soraz dawać wsparcie;

Codziennie zaścielenie łóżka zaraz po wstaniu – to energia z zakończenia pierwszego zadania tego dnia;

Codzienny poranne ablucje i ubranie – to gotowość stawienia czoła światu;

„Odgruzowanie” poszczególnych części domu raz w miesiącu – by zmniejszyć stres dzięki uporządkowanej przestrzeni;

Wyczyszczenie torby raz w tygodniu – to zakończenie jednego tygodnia i przygotowanie się do następnego;

Niedzielny spacer z rodziną – to spowolnienie i czas na relacje rodzinne.

Przygotowanie menu na 4-5 dni w czwartki – to oszczędność czasu, zmniejszenie stresu, większa przyjemność z gotowania.

Spójrz na swoje dni, tygodnie i miesiące w nowym roku. Stwórz swoje rytuały zamiast nowych nawyków. Pamiętaj o odpowiedzi na pytanie „**Po co chcę to robić?**”

Żyj lepiej z EAP!



Infolinia EAP



Email EAP



LATARNIA

Wsparcie i wiedza



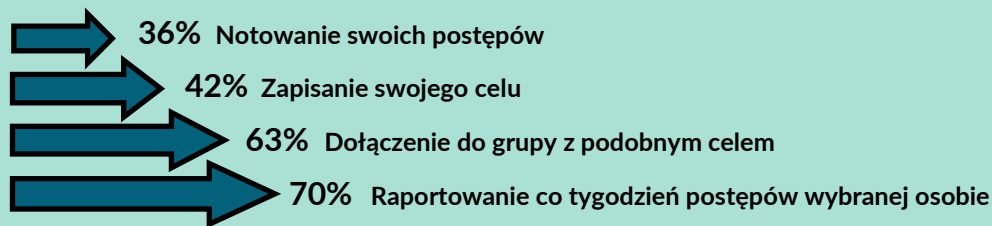
WEBINAR EAP STYCZEŃ 2021

Zapraszamy do udziału w webinarach LIVE

www.myeap24.pl

Dowiedz się więcej o webinarach logując do portalu www.myeap24.pl

TO ZWIĘKSZY
SZANSE NA
TWÓJ SUKCES!



Źródło: American Psychology Association

CZY TWÓJ CEL JEST S.M.A.R.T. ?

Największe marzenia pozostaną tylko marzeniami, jeśli nie ustalisz realistycznych, mierzalnych i namacalnych celów. Dlatego tak ważne jest ich określenie.

Technika SMART pomaga określić cele, które motywują do działania przez długi czas. SMART, w angielskim oznacza „mądry” i pochodzi od skrótu: S - specific/szczegółowy, M - measurable/mierzalny, A jak achievable-osiągalny, R jak realistic-realistyczny, T jak timebound-terminowy.

Ustalając cele użyj dat, godzin i wartości mierzalnych. Na przykład: a) do 1 lutego zapiszę się na kurs szybkiego czytania, b) zrzucę 5 kg do 1 czerwca, c) będę chodzić na 3 km spacer 2 razy w tygodniu.

Ćwiczenie: Opisz swój ważny cel na 2021 w technice SMART!

A MOŻE JEST S.M.A.R.T.E.R. ?

Metoda SMARTER jest kontynuacją i rozszerzeniem metody SMART... o dwa elementy wspomagające osiągnięcie obranego celu. Dzięki E - evaluate/aktualizuj ocenę oraz R – readjust/dostosuj, twój cel będzie aktualny i pozostanie motywujący.

Aktualizuj cele. Te określone na samym początku mogą okazać się zupełnie nieadekwatne do nowej sytuacji. Sprawdzając na bieżąco czy cel nie jest np. wyśrubowany nie porzucisz planu, a pozwoli ocenić osiągnięcia i postęp.

Dostosuj cele do nowej sytuacji. Jeśli wypadniesz z ustalonego rytmu, zatrzymaj się i przyjrzyj przyczynie by lepiej dopasować do nowej sytuacji i wrócić do realizacji celu.

ĆWICZENIE: Dołącz w opisie swojego celu mierniki tych dwóch liter i podziel się nim!

EAP wspiera poufnie i anonimowo
Ciebie i Twoich Najbliższych

Zadzwoń lub napisz

Zapraszamy do kontaktu!
Podaj hasło Pracodawcy dzwoniąc lub pisząc



Nie czekaj i zadzwoń! Porozmawiaj o zmianach potrzebnych w Twoim życiu i zaplanuj wspólnie z coachem realizację Twoich celów. **Jesteśmy by Cię wspierać!**