

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE



Wsparcie i wiedza

Styczeń 2023



POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

Początek nowego roku to dla wielu ludzi „magiczna” granica, po której przekroczeniu zaczynają nowe życie. Wpływ na to mają oczywiście postanowienia noworoczne, zakładające wprowadzenie pozytywnych zmian, zdrowych nawyków, otwarcia nowych kierunków rozwoju. Jednak czy owe osobiste przyrzeczenia mają szansę na realizację? I tak, i nie – to zależy od nas samych.

TROCHĘ NOWOROCZNYCH STATYSTYK

Zgodnie z badaniem discoverhappyhabits.com wraz z upływem tygodni trzymanie się postanowień noworocznych przestaje mieć znaczenie. Po tygodniu 75% respondentów trwa przy noworocznych postanowieniach, jednak po dwóch tygodniach liczba ta spada do 71%, po miesiącu jest to już 64%, a po 6 miesiącach jedynie 46%.

Dlaczego ludziom zdarzają się te niepowodzenia? W wymienionym artykule 35% uczestników badania z 2014 roku podaje, że wyznaczone przez nich cele były nierealistyczne. 33% nie śledziło swoich postępów, 23% w ogóle zapomniało o swoich postanowieniach. Z kolei około 10% badanych przyznało, że podjęło zbyt wiele postanowień noworocznych.

PO CO LUDZIE PODEJMUJĄ POSTANOWIENIA NOWOROCZNE?

Początek nowego roku kojarzy nam się właśnie z czymś „nowym”, mimo że ten dzień nie różni się znacznie od innych dni w roku. Jednak ważna jest symbolika, którą mu nadajemy i dzięki której odczuwamy, że jest to początek „nowego” czasu w życiu. Co więcej, już samo wyobrażenie siebie w zmienionej wersji – będącej efektem rzetelnego wypełnienia postanowienia – sprawia, że czujemy się dobrze... i to może być złudne. Zgubny wpływ na noworoczne cele ma także pora, w jakiej je formułujemy: okres poświąteczny często związany jest z przyjemnymi emocjami, relaksem, a sylwestrowa noc napawa nas radością i zabawowym nastrojem. Przez to nasze noworoczne postanowienia mogą być podejmowane pod wpływem emocji i w konsekwencji niemożliwe do zrealizowania.

Postanowienia noworoczne to nic innego jak cele, które możemy sobie stawiać bez względu na to, jaki aktualnie jest dzień. Aby mogły być z powodzeniem realizowane, warto pracować nad tym, by stały się nawykiem. Dlatego dobrym pomysłem na samym początku jest stworzenie odpowiedniego planu działania.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Styczeń 2023

Najpopularniejsze postanowienia noworoczne dotyczą utraty wagi i rozpoczęcia zdrowego trybu życia (w tym pójścia na siłownię), rzucenia palenia papierosów, rezygnacji z alkoholu, osiągnięcia awansu oraz nauczenia się nowego języka

JAK SKUTECZNIE KSZTAŁTOWAĆ NOWE NAWYKI

Przed sporządzeniem listy postanowień spróbuj zastosować poniższe wskazówki:

1. Zmiany się nie pojawią, jeśli nie zmienisz swojego działania – czasami wystarczy kierować się innym nastawieniem, przyjąć nową strategię lub zrewidować dotychczasowy plan osiągnięcia celu.
2. Twoje cele powinny dotyczyć tego, co naprawdę jest dla Ciebie ważne – bez wewnętrznej motywacji nie ma co liczyć na powodzenie i satysfakcję z osiągnięć.
3. Wprowadzaj zmianę stopniowo – nagła zmiana może wzbudzić w Twoim mózgu większy opór, dlatego będzie Ci trudniej zrealizować cel.
4. Przygotuj się na ewentualne trudności – nie uogólniaj swoich porażek: jeśli raz Ci nie wyszło, to nie znaczy, że zawsze tak będzie. Postaw na elastyczność i w razie czego zmodyfikuj plan.
5. Nazwij swoje cele i dokładnie zaplanuj jak je osiągniesz – np. zamiast „schudnę”, określ konkretnie „do końca roku schudnę 10 kg”. Dodatkowo wypisz swoje możliwości: chcesz ćwiczyć w domu czy może skorzystasz z pomocy trenera? Zapisane słowo ma większą moc i zawsze możesz do niego wrócić.

WYKORZYSTAJ METODĘ SMART

Koncepcja SMART (skrót będący akronimem od angielskiego Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) pozwala na prawidłowe formułowanie celów, w tym również postanowień noworocznych, w taki sposób, by zwiększyć szansę na ich powodzenie. Poprawnie zaplanowane osiągnięcie celu powinno zakładać, że jest on:

- S (specific) – konkretny. Czyli zamiast „od nowego roku zacznę biegać”, lepiej „od nowego roku w każdy wtorek przebiegnę 2 km”.
- M (measurable) – mierzalny. Przykładowo samo bieganie nie wystarczy. Konieczne jest mierzenie dystansu przy pomocy aplikacji lub opaski sportowej.
- A (achievable) – osiągalny. Jeżeli bez wcześniejszych treningów wyznaczmy sobie, że będziemy biegać codziennie po 5 kilometrów, szybko odpuścimy taki cel, ponieważ fizycznie nie będziemy w stanie go osiągnąć. Lepiej zastosować metodę małych kroków.
- R (relevant) – realny. Czyli trzeba sobie zadać pytanie, jaką ma dla nas realną wartość. Zależy nam na przebiegnięciu maratonu czy tylko na dbaniu o własną kondycję?
- T (time-bound) – określony w czasie. Warto postawić sobie cel, którego rzeczywisty efekt będzie dla nas widoczny po upływie określonego czasu. Na przykład: „do lipca przebiegnę 5 km bez przerwy, a do listopada 10 km”.

Odpowiednio sformułowane postanowienie noworoczne ma szansę stać się nawykiem, który zostanie z nami dłużej. A chyba o to właśnie chodzi.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem z osiągnięciem wyznaczonych przez siebie celów, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!