

DBAM O ZDROWIE STYCZEŃ 2017

<http://www.monikasojka.pl/moja-praca/publikacje/>

<http://blogstar.pl/postanowienia-noworoczne-ostatecznie/>

<https://pl-pl.facebook.com/Dorota-Gardias-316045998453328/>

## Noworoczny START

Nowy Rok, czysta karta, chęć i potrzeba zmiany, kontra stare przyzwyczajenia i nawyki. Czyli, kto wygra tym razem?

Dorota. Czy warto w Nowym Roku po raz kolejny robić postanowienia?

Monika. Myślę, że tak. Już samo myślenie o nich daje nam dużo. Wymaga od nas zatrzymania się i zrobienia choćby chwilowego wglądu w siebie. Żyjąc w dużym biegu, często nie mamy na to czasu. Wiele rzeczy robimy automatycznie, według starych, lepszych lub gorszych nawyków. Ten moment, który poświęcimy na analizę swoich działań może nam pokazać co robimy lepiej a co gorzej. Potrzeba samodoskonalenia uruchomi w nas chęć do zmiany i rozwoju. Wszelka próba zmiany czegoś na lepsze to nasz rozwój, dzięki takim działaniom idziemy do przodu. Ważne jest tylko to abyśmy podeszli do tego poważnie i odpowiednio się przygotowali.

D. To prawda, tylko dlaczego mimo chęci i często ogromnego zapału okazuje się, że większości postanowień nie udaje się zrealizować?

M. Nie wychodzi nam kiedy cele są zbyt wygórowane, zbyt odległe i weźmiemy ich na siebie zbyt wiele. Nie wyjdzie również, kiedy podejmiemy do nich zbyt życzeniowo licząc tylko na to, że jakoś to będzie, lub że się samo ułoży. W takiej sytuacji, niestety zamiast motywacji i siły do działania, możemy zafundować sobie co najwyżej poczucie winy i niepotrzebną frustrację. Dlatego warto na samym początku odpowiedzieć sobie bardzo szczerze na proste pytania. Na jakie zmiany, albo na realizację jakich planów lub marzeń jesteśmy naprawdę gotowi, a nie tylko co chcielibyśmy zmienić lub zrealizować? Kolejne pytanie, czy przy realizacji planów uzyskamy wsparcie z najbliższego otoczenia? Dorotko a jak Ty podchodzisz do postanowień noworocznych i nie tylko noworocznych. Czy udaje Ci się je zrealizować?

D. Jest różnie. Raz lepiej a raz gorzej, ale na pewno nie wywieram na sobie presji. Jeżeli coś mi się nie uda, analizuję to. Zastanawiam się, dlaczego tak wyszło, czy rzeczywiście miałam na coś wpływ, czy może wystąpiły czynniki niezależne ode mnie. W tym roku miałam plan, że będę żyła jeszcze bardziej aktywnie, czyli więcej ruchu i sportu. Drugie było takie, że znajdę więcej czasu na czytanie książek. Zrobiłam plan, który fajnie realizowałam aż do września, bo wtedy niestety złamałam nogę. Cieszę się z tego, że się nie poddałam i jak tylko doszłam do siebie ponownie, stopniowo wróciłam do sportu. Fajne jest też to, że czas rekonwalescencji wykorzystałam na nadrobienie zaległości książkowych.

M. Dobrze, że o tym mówisz, bo jest to bardzo ważne. Chwilowa niedyspozycja, w Twoim przypadku złamana noga, nie przekreśliła wcześniej założonego planu. Trudności mogą wystąpić zawsze, ważne jest to abyśmy umieli konsekwentnie wracać na właściwy, wcześniej wyznaczony tor.

D. Tak jak powiedziałaś do postanowień należy podejść poważnie bo inaczej nie mają sensu. Zanim podejmę decyzję zastanawiam się głęboko nad tym co chcę zrealizować, zmienić i dlaczego. Wybieram tylko te postanowienia i plany, które uznaję za najważniejsze. Więc automatycznie są dobrze przemyślane i nie ma ich dużo. Myśląc o tym robię sobie wizualizację różnych działań. Zaczynam głośno o tym mówić i co najważniejsze rozpisuję, rozrysowuję mapę, którą dojdę do celu. Wieszam ją w widocznym miejscu, abym miała do niej łatwy dostęp i mogła co jakiś czas na nią spoglądać. Wiem, że to działa. W Nowym Roku mam zamiar wyjechać z rodziną na fajne wakacje i już zaczęłam zastanawiać się nad miejscem i terminem.

M. To na co jeszcze warto zwrócić uwagę to fakt, że większość postanowień wiąże się w większym lub mniejszym stopniu ze zmianą nawyków. Niestety to trudny przeciwnik. Warto wiedzieć jak do niego podejść. Praca nad zmianą swoich przyzwyczajęń to proces ciągły i wymaga systematyczności. Nawyki powstają dzięki wielokrotnemu powtarzaniu tego samego zachowania w określonej sytuacji. Potrzeba przynajmniej dwóch miesięcy do tego, aby wyrobić nowy nawyk, który zostanie z nami. Warto o tym pamiętać tworząc różne postanowienia. Dzięki temu lepiej ocenimy swoje możliwości i spokojniej podejźmy do realizacji swoich celów.

D. Moniko, czyli jak fachowo powinno się podejść do naszych postanowień noworocznych, czy po prostu do nowych planów, aby zwiększyć szansę na ich powodzenie?

M. Warto przestrzegać kilku zasad ...

###

- Ważna jest gotowość do zmiany, wiara w to, że uda mi się osiągnąć zaplanowany cel. Nie wybieraj postanowień pod wpływem chwili. Wyznaczenie swoich postanowień w sposób przemyślany zwiększa szansę na ich realizację.
- Wybierz tylko te postanowienia, które są dla Ciebie najważniejsze i jasno je określ.
- Ustal ile czasu potrzebujesz na ich realizację i w jakiej kolejności będziesz robić kroki. Skup się tylko na jednym postanowieniu.
- Rozpisz swoje działania, czyli cel główny i zastanów się po ilu mniejszych schodkach musisz wejść, aby zrealizować swoje główne założenie. Wypisz je, a po zrealizowaniu każdego docień to i nagroź swój wysiłek. Dzięki temu główny cel nie będzie tak odległy, a jego zdobycie będzie dla Ciebie bardziej satysfakcjonujące.
- Mów głośno o swoich postanowieniach. Publiczna deklaracja pomaga i mobilizuje.
- Daj sobie czas i pamiętaj, że realizacja postanowień wiąże się często ze zmianą starych nawyków. Liczy się wytrwałość w działaniu.
- Nie wpędzaj się w poczucie winy, kiedy się potkniesz. Kluczowe jest podnoszenie się, wracanie na właściwy tor i nieodpuszczanie.

## porozmawiajmy

CO MIESIĄC DOROTA GARDIAS ZE SWOJĄ PRZYJACIÓLKĄ MONIKĄ SÓJKĄ PORUSZAJĄ TEMATY BLISKIE KAŻDEJ Z NAS.



Monika Sójka  
psycholog,  
psychoterapeuta,  
mama  
9-letniej  
Karolinki  
i 2-letniego  
Bogusława

Dorota  
Gardias  
dziennikarka,  
prezenterka  
pogody  
w TVN,  
reporterka  
„Dzień dobry  
TVN”, mama  
3-letniej Hani

# Noworoczny START



NOWY ROK, CZYSTA  
KARTA, CHĘĆ I POTRZEBA  
ZMIANY, KONTRA STARE  
PRZYZWYCZAJENIA I NAWYKI.  
CZYLI, KTO WYGRA  
TYM RAZEM?

Dorota: Czy warto w nowym roku po raz kolejny robić postanowienia?

Monika: Myślę, że tak. Już samo myślenie o nich daje nam dużo.

Wymaga od nas zatrzymania się i zrobienia choćby chwilowego wglądu w siebie. Zyjąc w biegu, często nie mamy na to czasu. Wiele rzeczy robimy automatycznie, według starych, lepszych lub gorszych nawyków. Ten moment, który poświęcimy na analizę swoich działań może nam pokazać co robimy lepiej, a co gorzej. Potrzeba samodoskonalenia uruchomi w nas chęć do zmiany i rozwoju. Wszelka próba zmiany czegoś na lepsze to rozwój, dzięki

takim działaniom idziemy do przodu. Ważne jest tylko to abyśmy podeszli do tego poważnie i odpowiednio się przygotowali.

D: To prawda, tylko dlaczego mimo chęci i często ogromnego zapалу okazuje się, że większość postanowień nie udaje się zrealizować?

Nie wychodzi nam, kiedy cele są za bardzo wygórowane, zbyt odległe i wzięliśmy ich na siebie za dużo. Nie wydaje również, kiedy podejmiemy do nich zyczeńowo licząc tylko na to, że jakoś to będzie, lub że się samo ułoży. W takiej sytuacji, niestety zamiast motywacji i siły do działania, możemy zafundować

sobie co najwyżej poczucie winy i niepotrzebną frustrację. Dlatego warto na samym początku odpowiedzieć sobie szczerze na proste pytania. Na jakie zmiany, albo na realizację jakich planów lub marzeń jesteśmy naprawdę gotowi, a nie tylko co chcielibyśmy zmienić lub osiągnąć? Kolejne pytanie, czy przy realizacji planów uzyskamy wsparcie z najbliższego otoczenia? Dorotko, a jak ty podchodzisz do postanowień noworocznych i nie tylko noworocznych. Czy udaje ci się je zrealizować?

D: Jest różnie. Raz lepiej, raz gorzej, ale na pewno nie wywieram na sobie presji. Jeżeli coś mi się nie uda, analizuję to. Zastanawiam się, dlaczego tak wyszło, czy rzeczywiście miałam na coś wpływ, czy może wystąpiły czynniki niezależne ode mnie. W tym roku miałam plan, że będę żyła jeszcze bardziej aktywnie, czyli więcej ruchu i sportu. Drugie było takie, że znajdę więcej czasu na czytanie książek. Zrobiłam plan, który fajnie realizowałam aż do września, bo wtedy, niestety, złamałam nogę. Cieszę się z tego, że się nie poddałam. Jak tylko doszłam do siebie ponownie, stopniowo wróciłam do sportu. Dobre jest też to, że czas rekonwalescencji wykorzystalam na nadrobienie zaległości książkowych.

**Potrzeba przynajmniej dwóch miesięcy, aby wyrobić nowy nawyk, który zostanie z nami. Warto o tym pamiętać tworząc postanowienia.**

M: Dobrze, że o tym mówisz, bo jest to bardzo ważne. Chwilowa niedyspozycja, w twoim przypadku złamana noga, nie przekreśliła wcześniej założonego planu. Trudności mogą wystąpić zawsze. Ważne jest to, abyśmy umieli konsekwentnie wracać na właściwy, wcześniej wyznaczony tor.

D: Tak jak powiedziałaś, do postanowień należy podejść poważnie, inaczej nie mają sensu. Zanim podejmę decyzję zastanawiam się głęboko nad tym, co chcę zrealizować, zmienić i dlaczego chcę to zrobić. Wybieram tylko te postanowienia i plany, które uznaję za najważniejsze. Są więc dobrze przemyślane i nie ma ich dużo. Myśląc o tym, robię wizualizację różnych działań. Zaczynam głośno o tym mówić i co

najważniejsze rozpisuję, rozrysowuję mapę, jaką dojdę do celu. Wieszam ją w widocznym miejscu, abym miała do niej łatwy dostęp i mogła co jakiś czas na nią spoglądać. Wiem, że to działa. W Nowym Roku nam zamiar wyjechać z rodziną na fajne wakacje i już zaczęłam zastanawiać się nad miejscem i terminem.

M: To na, co jeszcze warto zwrócić uwagę to fakt, że większość postanowień wiąże się w większym lub mniejszym stopniu ze zmianą nawyków. Niestety to trudny przeciwnik. Warto wiedzieć, jak do niego podejść. Praca nad zmianą swoich przyzwyczajzeń to proces ciągły i wymaga systematyczności. Nawyki powstają dzięki wielokrotnemu powtarzaniu tego samego zachowania w określonej sytuacji. Potrzeba przynajmniej dwóch miesięcy, aby wyrobić nowy nawyk, który zostanie z nami. Warto o tym pamiętać tworząc różne postanowienia. Dzięki temu lepiej ocenimy swoje możliwości i spokojniej podejmiemy do realizacji swoich celów.

D: Moniko, czyli jak warto podejść fachowo do postanowień i nowych planów, aby zwiększyć szansę na ich powodzenie?

M: Warto przestrzegać kilku zasad...

## ZŁOTE ZASADY

- Ważna jest gotowość do zmiany, wiara w to, że uda mi się osiągnąć zaplanowany cel. Nie wybieraj postanowień pod wpływem chwili. Wyznaczenie swoich postanowień w sposób przemyślany zwiększa szanse na ich realizację.
- Wybierz tylko te postanowienia, które są dla ciebie najważniejsze i jasno je określ.
- Ustal ile czasu potrzebujesz na ich realizację i w jakiej kolejności będziesz robić kroki. Skup się tylko na jednym postanowieniu.
- Rozpisz swoje działania, czyli cel główny i zastanów się po ilu mniejszych schodkach możesz wejść, aby zrealizować swoje najważniejsze założenie. Wypisz je, a po zrealizowaniu każdego dobiegaj do i nagroź swój wysiłek.
- Dzięki temu główny cel nie będzie tak odległy, a jego zdobycie będzie dla ciebie bardziej satysfakcjonujące.
- Mów głośno o swoich postanowieniach. Publiczna deklaracja pomaga i mobilizuje.
- Daj sobie czas i pamiętaj, że realizacja

postanowień wiąże się często ze zmianą starych nawyków. Liczy się wytrwałość w działaniu.

- Nie wpełzaj się w poczucie winy, kiedy się potkniesz. Kluczowe jest podnoszenie się, wracanie na właściwy tor i nieodpuszczanie.

Pozostałe felietony z cyklu:

Felieton "Baby Blues" w miesięczniku "Dbam O Zdrowie" - wrzesień 2016

[http://www.monikasojka.pl/files/dbam-o-zdrowie-babyblues\\_0012.pdf](http://www.monikasojka.pl/files/dbam-o-zdrowie-babyblues_0012.pdf)

Felieton "Znajdź spokój" w miesięczniku "Dbam O Zdrowie" - październik 2016

[http://www.monikasojka.pl/files/doz-znajdz-spokoj\\_0014.pdf](http://www.monikasojka.pl/files/doz-znajdz-spokoj_0014.pdf)

Felieton "Bawmy się z dziećmi" w miesięczniku "Dbam O Zdrowie" - listopad 2016

[http://www.monikasojka.pl/files/doz-bawmy-sie\\_0015.pdf](http://www.monikasojka.pl/files/doz-bawmy-sie_0015.pdf)

Felieton "Relacje i atmosfera" w miesięczniku "Dbam O Zdrowie" - grudzień 2016

[http://www.monikasojka.pl/files/doz-relacje-atmosfera\\_0018.pdf](http://www.monikasojka.pl/files/doz-relacje-atmosfera_0018.pdf)

Felieton "Noworoczny start" w miesięczniku "Dbam O Zdrowie" - styczeń 2017

[http://www.monikasojka.pl/files/doz-postanowienia-noworoczne\\_0017.pdf](http://www.monikasojka.pl/files/doz-postanowienia-noworoczne_0017.pdf)