

Postanowienia noworoczne? Bez kompromisów! Ale od jutra

Nowy Rok to nowe postanowienia. Nasze postanowienia umierają jednak śmiercią naturalną równie szybko jak szybko powstały. Jak ich dotrzymywać? Zapraszam do lektury



Natknęłam się ostatnio na znajomą ze studiów. Przy wspólnej kawie odkryłam, że językiem na jej smartfonie był... japoński. „To dopiero nowość”, pomyślałam. Jeszcze rok temu nie wspominała o nauce tego języka. „Bo wtedy jeszcze się go nie uczyłam”, odparła i nie kryjąc uśmiešku zadowolenia, dodała: „a teraz oglądam japońskie programy bez napisów”.

Przez resztę spotkania nie mogłam uwierzyć w ten cud lingwistyczny, bo tak po prawdzie orłem językowym nigdy nie była. Przejawiała zainteresowanie kulturą Kraju Kwitnącej Wiśni, ale gdy przychodziło co do czego, to nawet z angielskim razila sobie (użyję eufemizmu) średnio. Okazało się, że po angielsku wciąż mówi przeciętnie, a niewiarygodne pokonanie przepaści japoński – polski zawdzięcza jednej rzeczy: sile oślego uporu. Każdego dnia. Bez wyjątków.

Noworoczny kac już nas opuścił, ale postanowienia nie przegrały z upływem pierwszego tygodnia. Jeszcze. Większość z nas przyzna się do porażki przed upływem lutego. Co jest przyczyną tej masowej rzezi naszych celów i pozytywnego myślenia? A może raczej należy zapytać, co należy zrobić, by dotrzeć przynajmniej do szóstego tygodnia, bo po tym czasie regularna czynność przeradza się w nawyk. Przeprowadziłam małe dochodzenie i przybliżyłam się o krok do rozwiązania zagadki. Oto moja lista błędów – zabójców szczytnych postanowień.

Zabójca 1. Masochizm

Rzeczy, które chcemy w sobie zmienić, to rzeczy, których nie lubimy. To oczywiste. Ale często staramy się zmienić je w sposób, którego wręcz nienawidzimy. Wpadamy we frustrację, a można by przecież jakoś „przemycić” środki realizacji celów w znośnych czynnościach. Na przykład zamiast wmuszać pięciokilometrowy bieg, pójść z mężem na spacer.

Zabójca 2. Mieć ciastko i zjeść ciastko.

„Owszem, fajnie by było zrzucić pięć kilo, podszlifować język obcy, nauczyć się szybkiego pisania na klawiaturze etc. Fajnie, nawet bardzo fajnie. ALE... No, właśnie pojawia się słynne „ale”. Każda z tych rzeczy ma swoją cenę. Nie pytamy samych siebie czy jesteśmy gotowi za to „ciastko (a raczej dwa)” zapłacić. A często wcale nie mamy na to ochoty. I wpadamy w impas.

Zabójca 3. Wampiry energetyczne i ...

...inni ludzie. Niestety osoby z naszego otoczenia potrafią przybić gwóźdź do trumny naszych celów. Każdy zna takiego „wampira”, który wysysa siły życiowe, podszeptując negatywne myśli. A często nie trzeba nawet kogoś takiego. Wystarczy, że nawyki przyjaciół pozostaną bez zmian. Bo jak tu rzucać palenie, kiedy otaczają cię sami palacze? Potrzeba naprawdę silnego charakteru, by iść pod prąd.

Zabójca 4. Brak wiary w siebie.

„To nie dla mnie.” „Nie jestem dość dobry.” „I tak się nie uda.” Okrutny, złośliwy chochlik siedzący na naszym ramieniu szepcze podobne zdania do ucha. A one wcale nie są one prawdziwe. Co więcej, gdyby przeznaczyć czas poświęcony na martwienie się i zadręczanie, zyskalibyśmy kilka ładnych godzin w tygodniu (a może nawet w ciągu dnia?) idealnych na np. naukę grafiki komputerowej.

Zabójca 5. Wymówki

O, to wszyscy znamy! Usprawiedliwianie się i, co gorsza, zrzucanie winy na innych prowadzi donikąd. Następnym razem kiedy zdarzy nam się potknięcie pokażmy charakter i powiedzmy wprost: „dzisiaj nie zrobiłem. Jutro nie popełnię tego samego błędu.” To lepsze niż obudowanie ołtarzy usprawiedliwień, które udobruchają nasze sumienie. Raz, drugi i potem już zawsze.

Fundamentem, na którym powinniśmy budować postanowienia jest rzecz dziecinnie prosta: szczerść wobec samego siebie. Kiedy wkraczamy w dorosłość nikt nam tego nie mówi, ale prawda jest prosta: w dzieciństwie mieliśmy mamę i tatę, by nas przypilnowali, teraz musimy być rodzicami dla samych siebie i zmusić się do tego co dla nas dobre. Bo nie czarujmy się, czasem trzeba się zmusić. Ale warto. Pomyśl sobie, że za rok spotkasz dawnego znajomego, a może nawet szkolną miłość i kapcie mu opadną, kiedy zauważy język japoński na twoim smartfonie. Tego Wam wszystkim życzę. Szczęśliwego Nowego Roku.

Więcej ciekawych artykułów znajdziesz na www.cognity.pl

Autor: MUS

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl