**Dlaczego znów nic nie wyszło z moich noworocznych postanowień?**

**Początek nowego roku to w obiegowej opinii najlepszy moment na większe zmiany w naszym życiu. Pierwszego stycznia postanawiamy zatem schudnąć, zacząć oszczędzać, rzucić w końcu palenie czy spędzać nieco mniej czasu w pracy. Plany często są niezwykle ambitne. Szybko okazać się jednak może, że nasza wola nie jest tak silna, jak początkowo zakładaliśmy. Co zatem zrobić, by już w lutym nie powrócić do dawnych nawyków?**

Do przygotowania listy noworocznych postanowień większość z nas co roku zabiera się z niemałym zapałem. Wszak wszystkie umieszczane na nich zmiany wiążą się z jakąś poprawą – zdrowia, relacji rodzinnych, stanu oszczędności czy poziomu wykształcenia.

I o ile na samym początku zwykle nie brakuje nam motywacji do działania, to już po kilku tygodniach dopada nas proza dnia codziennego, przez co ambitne plany po raz kolejny zmuszeni jesteśmy odłożyć na następny rok. Jak bowiem pokazują liczne badania, styczniowe zobowiązania udaje się zrealizować średnio jedynie 15% z nas.

Czy to oznacza, że nie warto nawet próbować? Absolutnie nie! Zamiast tego powinniśmy sprawdzić, jakie błędy najczęściej popełniamy już na samym początku naszej drogi i co zrobić, by uniknąć wielu czyhających na nas pułapek.

**Jedna zmiana na raz**

- Przede wszystkim powinniśmy uświadomić sobie, że siła woli działa niemalże jak nasze mięśnie: im bardziej eksploatowana, z tym mniejszym wysiłkiem może w danej chwili pracować - mówi Grzegorz Frątczak, specjalista zarządzania czasem.

I dodaje: Z tego powodu zamiast już od 1. stycznia zarzucać się szeregiem postanowień, lepiej je rozplanować i systematycznie wdrażać w nieco dłuższym okresie. Pozwoli nam to skupić się na jednej zmianie na raz, co z całą pewnością podniesie efektywność wszystkich działań.

Warto wiedzieć, że siłę woli można sukcesywnie budować poprzez regularne ćwiczenia. W tym przypadku sztangę i hantle zastępują wdrożenia kolejnych, pozytywnych nawyków i choćby drobne, ale konsekwentnie realizowane zobowiązania.

Istotne jest, aby zapewnić sobie przy tym wsparcie w postaci odpowiednich warunków, w których funkcjonujemy. Często popełnianym błędem jest przeszacowanie siły własnej woli. Jeśli więc postanowiliśmy np. schudnąć, zadbajmy o to, by nigdy nie mieć pod ręką żadnych słodyczy – także tych kupowanych przez rodzinę czy znajomych.

**Poranek jak nowy rok**

- Jeśli z jakichś powodów wraz z początkiem roku nie udało nam się wprowadzić w naszym życiu żadnych istotnych zmian, to nic straconego. Idealnym momentem na wdrażanie postanowień jest każdy poranek, bowiem właśnie wtedy mamy najwięcej silnej woli – podpowiada właściciel CEO Solutions.

Pamiętajmy jednocześnie, by zawsze „mierzyć siły na zamiary”. Jeśli ostatnio nie udało się nam zrealizować jakiegoś konkretnego zobowiązania, to tym razem warto zacząć od czegoś innego. Frustracja i rozczarowanie poprzednią porażką w niczym nam nie pomogą – lepiej jest wybrać coś prostszego, wzmocnić swoją wolę i do owego tematu wrócić później.

**Planujmy z głową**

Kolejnym istotnym elementem ułatwiającym wytrwanie w swoich postanowieniach jest solidne planowanie i przygotowanie mentalne. Na zmiany bowiem z całą pewnością nie warto decydować się pod wpływem chwili, gdyż w ten sposób zdobyta motywacja przeważanie szybko znika.

- Każde zagadnienie należy najpierw dokładnie przemyśleć i wskazać elementy, na jakich najbardziej nam zależy. Później przychodzi czas na ułożenie planu - określenie i rozpisanie sposobu, w jaki nasz cel spróbujemy zrealizować - zauważa Grzegorz Frątczak.

W określeniu drogi do sukcesu często pomocne okazują się odpowiedzi na pytania: w jaki sposób chce zrealizować swoje postanowienie? Kiedy i gdzie będę to robił? Z czego zrezygnuję, by osiągnąć to, co sobie założyłem? Jakie przeszkody mogą się pojawić i jak przez nie przebrnę?

Ważne przy tym także jest umiejętne [projektowanie swojego czasu](http://www.ceosolutions.pl/). Nasze zobowiązania po upływie kilku dni, miesięcy czy nawet lat powinny dać się łatwo zmierzyć, co pozwoli stwierdzić, czy swój cel rzeczywiście osiągnęliśmy.

**Im prościej, tym skuteczniej**

Wprowadzając szereg rozmaitych zmian, prędzej czy później przydarzyć się nam może chwila słabości. To absolutnie normalne – istotne przy tym jednak jest, by potknięcie to nie zakłóciło realizacji naszego długofalowego planu.

Niekiedy może się też okazać, że wybrane przez nas postanowienie da się zrealizować wyłącznie w inny, niż zamierzony przez nas sposób, gdyż nie przewidzieliśmy niektórych przeciwności losu czy przeliczyliśmy się oceniając własną silną wolę. Modyfikacje te nie są niczym złym, pod warunkiem, że pozwolą nam osiągnąć upragniony cel.

- Należy też pamiętać, by instrukcje przekazywane do mózgu były maksymalnie uproszczone. Przykładowo zamiast mówić wiele znaczące słowa „zacznę się zdrowo odżywiać” lepiej po prostu w swojej diecie zamienić słodycze na bakalie, a zdanie „będę się więcej ruszał” zastąpić postanowieniem chodzenia do pracy na piechotę – dodaje na koniec Frątczak.

Innymi słowy – kluczem do sukcesu w realizacji wszelkich zobowiązań jest skupienie się na prostych i konkretnych zachowaniach, które przybliżają nas do realizacji głównego celu, a jednocześnie dają się łatwo wykonać i zmierzyć.