

Οι περισσότεροι από εμάς, αυτές τις ημέρες βάζουμε τους στόχους της νέας χρονιάς: να τρώ με πιο υγιεινά, να κάν-ουμε γυμναστική, να πίνουμε και να καπνίζουμε λιγότε-ρο...

Πώ ς θα καταφέρουμε να τους κάνουμε πραγματικότητα, ώ στε να μην μείνουν "κενό γράμμα" για μία ακόμη χρονιά;

Οι ψυχολόγοι θεωρούν πως έχουμε πολύ περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας αν "σπάσουμε" καθέναν από αυτούς τους στόχους σε μικρότερα, συγκεκριμένα και μετρήσιμα κομμάτια. Παρακάτω σας δίνουμε μερικές επιπλέον συμβουλές:

1. Επικεντρωθείτε σε έναν στόχο κάθε φορά. Μην ξεκινήσετε να τους επιδιώ κετε όλους μαζί. Όταν διοχετεύετε ενέργεια σε ένα μόνο κανάλι, οι πιθανότητες επιτυχίας είναι μεγαλύτερες.

2. Μην περιμένετε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς για να θέσετε τους στόχους σας. Σκεφθείτε μερικές μέρες πριν, μέσα από την καρδιά σας τι είναι αυτά που θέλετε να πετύχετε τη χρονιά που έρχεται.

3. Μη επανέρχεστε με τους στόχους της προηγούμενης χρονιάς – εκείνους που δεν πετύχατε. Αντί να έχετε κίνητρο και ενθουσιασμό, θα γεμίσετε ενοχές και απογοήτευση.

4. Μην ζητάτε από τη ζωή σας ό,τι και όλοι οι υπόλοιποι. Σκεφθείτε τι πραγματικά είναι αυτό που θέλετε.

5. Χωρίστε κάθε στόχο σας σε μια σειρά από βήματα, φτιάχνοντας υπο-στόχους προς κατάκτηση.

6. Μιλήστε για τους στόχους σας σε φίλους και συγγενείς. Μπορεί να σας υποστηρίξουν στην προσπάθειά σας, ώ στε να τα καταφέρετε.

7. Για να έχετε περισσότερα κίνητρα, σημειώ στε σε μία λίστα τα οφέλη που θα αποκομίσετε από κάθε στόχο που πετυχαίνετε.

8. Ανταμείψτε τον εαυτό σας όταν πετυχαίνετε έναν υπο-στόχο. Θα σας δώ σει την

αίσθηση ότι προοδεύετε και θα σας δώ σει κίνητρο για τη συνέχεια.
9. Κάντε τα σχέδιά σας πιο συγκεκριμένα, κρατώ ντας ένα χειρόγραφο ημερολόγιο, ένα excel ή έναν πίνακα ανακοινώ σεων με σημειώ ματα, γραφήματα και εικόνες.
10. Σε κάποιες περιπτώ σεις, θα υπάρξουν πισωγυρίσματα σε παλιές σας συνήθειες- είναι κάτι που θα πρέπει να περιμένετε. Αντιμετωπίστε κάθε αποτυχία ως μια προσωρινή υπαναχώ ρηση και όχι ως μια αφορμή για να τα τινάξετε όλα στον αέρα.

Δανάη Ρωμανού