**O NOWOROCZNYCH POSTANOWIENIACH**

 Uważaj, jeśli lubisz swoje Noworoczne Postanowienie tak bardzo, że chcesz je zachować do przyszłego roku, to nie czytaj tego tekstu, bo może się zdarzyć, że zaczniesz je skutecznie realizować i będziesz potrzebować czegoś nowego na następnego sylwestra.

Jeśli ktoś przez tak długi czas, chce jakiejś zmiany to na ogół teoretycznie dobrze wie co trzeba zrobić. Problem nie jest w tym, że nie wiesz co i jak, tylko, w tym że nie chcesz tego robić.
Chcesz efektu a nie działania. Chcesz zmiany, ale nie chcesz się zmieniać.

Czy zdarza się, że przekładasz rozpoczęcie jakiegoś działania
 na jutro… do poniedziałku… na Nowy Rok… dzięki temu masz przekonanie, że ta zmiana naprawdę kiedyś jednak nastąpi.



W błysku sztucznych ogni łatwo wyobrazić sobie, że tym razem naprawdę się za to weźmiesz, ale co się stało z tym przez te 3 dni? Czy wpadło Ci do głowy, że noworoczne postanowienia można realizować od poniedziałku 07.01?

Czy już, zrobiłeś coś dla swojego celu czy też dajesz sobie jeden dzień poślizgu?

Jeśli twoje postanowienie jest nadal tylko w głowie a nie w Twoich działaniach, jesteś na dobrej drodze do tego aby je zachować na kolejny rok.

Może tak zostać, w sumie kto powiedział, że każdy musi coś zmieniać, jest tylu ludzi, którzy nawet nie próbują nic robić. Ty też możesz.

Jeśli pozbędziesz się przymusu zmiany, pojawi się więcej przestrzeni na prawdziwe pragnienia. Nie musisz się oszukiwać, że “zrobisz to od następnego poniedziałku.

Jeśli jednak, pojawi się bunt albo żal, że “jednak szkoda”, to jest to sygnał, że zmiana jest Ci naprawdę potrzebna. W takim razie zastosuj metodę “TERAZ TO ROBIĘ”.

 Co jest jednym z najpotężniejszych hamulców Twojego działania?

Sprawdź jak sobie wyobrażasz zmienianie się.

Nie sam efekt, ale to jak do niego dochodzisz. Często ludzie w tym momencie mówią o walce, bolesnej walce z samym sobą. Wyobrażenie ogromu cierpienia, jakie trzeba przejść, aby te pozytywne efekty uzyskać sprawia, że nie angażujesz się, co najwyżej “spróbujesz” to zrobić. Próbowanie to taka dobra wymówka. Zawsze można powiedzieć “próbowałem”.

W sumie, to całkiem rozsądne, nie chcieć takiego wysiłku i trudności.

W istocie zmienianie się wcale nie musi być niczym aż tak wielkim i trudnym.

Po prostu skoncentruj się na tym, co jest w tej właśnie chwili, właśnie dziś.

Skróć swoją perspektywę zmiany do dzisiejszego dnia. Dziś zrób coś małego, coś, co jest w granicach Twoich dzisiejszych możliwości .

Pomyśl:

co MOGĘ zrobić właśnie DZIŚ, co przybliży mnie o maleńki kawałek do tego, czego pragnę.

I zrób to jeszcze dziś.

Jeśli chcesz zacząć więcej się ruszać, pomyśl jaki ruch JEST możliwy dziś. Jeśli chcesz schudnąć pomyśl o tym, co możesz zjeść innego niż zazwyczaj co będzie bardziej pasowało do tego celu.

W ciągu dnia, w drobnych sytuacjach, zadawaj sobie pytanie – czy to co właśnie robisz lub chcesz zrobić przybliża Cię, czy oddala od tego celu. Nie musisz zawsze konsekwentnie trzymać się swoich celów, ale za każdym razem podejmuj świadome decyzje.

A zatem co DZIŚ zrobiłaś, zrobiłeś dla swojego celu?