



Z początkiem każdego nowego roku podejmujemy postanowienia, które mają zmienić nasze życie na lepsze. Najczęstsze to „rzucę palenie”, „schudnę”, „zaczę regularnie ćwiczyć”, „zakocham się”, „zaczę więcej zarabiać”, „zmienię pracę” czy „poprawię swój uśmiech”.

Statystyki wykazują, że większość z nas nie jest w stanie wytrwać w swoich postanowieniach noworocznych do końca stycznia, a pozostałe dwie trzecie porzuka je już w lutym... Tylko naprawdę nielicznym udaje się je zrealizować.

Dlaczego tak wielu z nas się nie udaje? Odpowiedź jest dość prosta. W większości brak nam pełnego zaangażowania.

Tutaj pojawia się fundamentalna sprawa dotycząca postanowień noworocznych: musi to być coś dla ciebie naprawdę ważnego, coś, co czujesz, że naprawdę chciałabyś osiągnąć, nawet za cenę pewnych poświęceń! Musisz czuć dużą chęć i potrzebę zrealizowania tego postanowienia oraz bardzo jasno widzieć korzyść dla siebie, kiedy osiągniesz wymarzony cel. Postanowienie, które oparte jest na przesłankach: powinnam to zrobić, muszę to zrobić, a nie na DECYDUJĘ SIĘ to zrobić, nie ma większych szans na to, aby się zrealizowało! I jeszcze jedno – nie jesteś w stanie zrobić wszystkich rzeczy jakie byś chciała, musisz się skupić na jednych, a dać sobie spokój z innymi.

Dlatego na początek dobrze jest zbadać co jest dla ciebie najważniejsze na ten rok. W tym może ci pomóc następujące ćwiczenie.

Jak wytrwać w noworocznych postanowieniach?

- Zapisz wszystkie cele, które sądzisz, że chciałabyś osiągnąć w ciągu następnych dwudziestu lat. Pisz tak szybko, jak to możliwe.

- Następnie zapisz, ile lat pragniesz, by Ci to zajęło (rok, pięć, dziesięć czy dwadzieścia).

- Obrysuj cztery jednoroczne cele, których osiągnięcia pragniesz najbardziej.

- Zapisz rzeczy, jakie być może musiałabyś zrobić, żeby zrealizować te cele, a których nie masz ochoty robić.

- Wybierz cel, dla którego jesteś w stanie zrobić nawet te trudne rzeczy.

Prawda jest niestety taka, że jeśli tak z głębi serca czegoś nie pragniesz, to przy tym nie wytrwasz, kiedy pojawią się trudności!

Dobrze jest więc gruntownie przemyśleć swoje postanowienie, swój cel na nowy rok. Jeśli bowiem masz wystarczająco silną dla siebie motywację, zwiększasz od razu szansę na realizację tego, co sobie po-



Hipnoterapeutka Jolanta Rudzka Gowda

stanowiłaś. Zastanów się, co cię motywuje?

Przytoczę tutaj przypadek mojej klientki, która przyszła na sesję hipnoterapii, ponieważ chciała za pomocą hipnozy pozbyć się zbędnych kilogramów. W trakcie sesji stało się jasne, że jej podświadomość odczuwa ogromną niechęć do jakichkolwiek diet i wyrzeczeń, i będzie ją sabo-

tować, kiedy będzie chciała ona ograniczyć jedzenie, poprzez nieustanne myślenie o jedzeniu właśnie! Zadałam więc jej podświadomości pytanie, jaki miałaby w takim razie pomysł na schudnięcie? Odpowiedź brzmiała: „Częściej grać w tenisa”.

W trakcie dyskusji nad tym pomysłem, klientka sama automatycznie uznała, że jeśli

„Pamiętaj – zawsze dopasuj swoje postanowienie do siebie. Bądź oryginalna, wczuj się w siebie, zbadaj o swoje wnętrze, słuchaj logiki, ale i odwołuj się do intuicyjnych przeczuć.”

się gra 2-3 razy w tygodniu w tenisa, to wymaga to zbalansowanej diety, przyjmowania właściwej ilości kalorii i odpowiedniej kondycji fizycznej. Jej motywacja zmieniła się z: „Muszę przejść na dietę, ponieważ jestem gruba i nieatrakcyjna” na motyw dbania o siebie i swoje zdrowie. Nowy program motywacyjny brzmiał: „Jestem zdrowa, mam świetną kondycję fizyczną, a gra w tenisa pomaga mi w uzyskaniu smukłej i jędrnej sylwetki”.

Kilogramy zaczęły szybko znikać, ponieważ klientka odkryła co ją tak naprawdę motywuje: nie wyrzeczenie, tylko bycie zdrową i sprawną fizycznie, a schudnięcie było tylko bonusem.

Wróćmy do postanowień noworocznych. Określiłaś już swój cel na nowy rok, odpowiedziałaś na pytanie dlaczego chcesz go osiągnąć i co będzie cię motywować. Czas na kolejny krok – zapisanie postanowień! Zapisz je na kartce papieru, używając czasu teraźniejszego np.: „Mam doskonałą kondycję fizyczną i jestem wysportowana. Jestem zdrowa i świetnie wyglądam.”

Następnie szczegółowo opisz, co zrobisz żeby zrealizować swoje postanowienie. Używaj ram czasowych i systemu nagradzania się, kiedy osiągniesz kolejny etap realizacji postanowienia. Powiedzmy, że chcesz zrobić w 2012 roku prawo jazdy. Twój plan mógłby wyglądać mniej więcej tak:

- Do 31 stycznia rozeznanie rynku, cen kursów na prawo jazdy i znalezienie dobrego instruktora.

- Do końca lutego zdanie egzaminu teoretycznego – bonus – wizyta u kosmetyczki!

- Do czerwca 2012 zakończenie kursu przygotowującego i zdanie egzaminu praktycznego z jazdy.

Oczywiście sami ustalacie swoje ramy czasowe, nagrody etc., bądźcie kreatywni!

I niech postanowienie będzie dla ciebie wyzwaniem, ambitnym, ale REALISTYCZNYM czyli takim, które czujesz, że możesz zrealizować, jeśli np. szukasz już pracy od wielu miesięcy, twoje finanse wyglądają bardzo krucho i postanawiasz sobie, że w ciągu następnego roku zarobisz milion, to nie tylko zbyt ambitne, ale i mało realistyczne. Wiem, istnieje jeszcze opcja wygranej w lotto, ale w jakże małym procencie...

W tym przypadku realnym postanowieniem byłoby: „Mam świetną pracę, w której zarabiam... (wpisz ile chcesz

zarabiać) i jestem w niej doceniana”.

Kolejny krok. Wykorzystaj moc swojego podświadomego umysłu! Zaprzęgnij wyobraźnię do tego, aby już teraz zobaczyć, jak będziesz się czuć, kiedy osiągniesz swój cel. Powiedzmy, że chcesz zrobić prawo jazdy. I by umysł podświadomy pomagał ci w osiągnięciu tego celu, wyobraź sobie tuż przed zaśnięciem lub po obudzeniu (kiedy jesteś w stanie tzw. śnienia na jawie) lub nawet w trakcie jazdy metrem, jak wsiadasz do swojego nowego samochodu, zobacz, że jesteś szczęśliwa, uśmiechnięta, a przyjaciele gratulują ci zdanego egzaminu, jak trzymasz dokument w ręce etc., etc. Uczyń ten obrazek jak najbardziej dla ciebie realistycznym, dodaj kolory, wyobraź sobie, że słyszysz pochwały, przywołaj uczucie zadowolenia i dumy z osiągniętego celu. Wizualizacje wpływają na twoje pozytywne nastawienie i dzięki temu skutecznie cię motywują. Wprawiają cię w dobry nastrój i przypominają, że warto się starać. Pozytywne wizualizacje programują sukces.

Niech cały proces dochodzenia do celu stanie się przyjemnością, o wiele łatwiej jest nam działać, kiedy cieszy nas to, co robimy i odczuwamy radość z wykonywanych czynności! Jak więc mogłabyś sprawić, by proces dochodzenia do celu był przyjemnością?

I na koniec – pamiętaj – zawsze dopasuj swoje postanowienie do siebie. Bądź oryginalna, wczuj się w siebie, zbadaj swoje wnętrze, słuchaj logiki, ale i odwołuj się do intuicyjnych przeczuć. Większość twoich koleżanek odchudza się od 2-giego stycznia?

I dobrze! Być może dla Ciebie jest ważne to, by wreszcie poprawić swój uśmiech i wybrać się do dentysty, o czym już marzyłeś od dawna! To ma być twój i tylko twój osobisty cel.

Życzę ci wytrwałości w trakcie całego procesu, nie dajmy się natomiast zwariować, nie tylko Nowy Rok jest dobrym momentem, by dokonywać zmian, to może stać się każdego dnia, jeśli tylko tak sobie postanowisz! □

Hipnoterapeutka:
Jolanta Rudzka Gowda
 My Medyk Dental
 and Medical Centre

tel. 0208 997 9191
www.facebook.com/mymedyk