

## **OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara* (wyemitowane 6 stycznia 2019 - [posłuchaj](#))**

### **POSTANOWIENIA NOWOROCZNE**

Badania opinii społecznej pokazują, że co roku blisko połowa Polaków robi postanowienia związane z nowym rokiem. Większość chce schudnąć, rzucić palenie, zmienić swoją sytuację finansową, osobistą i zawodową.

W telewizji, radiu, gazetach i w Internecie wszędzie postanowienia noworoczne! Aż roi się od artykułów i porad dotyczących tego, jak dobrze wyznaczać cele, jak realizować postanowienia, jak się motywować. Są nawet takie, które mówią jakie postanowienia noworoczne powinniśmy mieć, żebyśmy byli bardziej szczęśliwi. Czyli dla każdego coś dobrego, najlepszego. Postanowienia noworoczne mają nam przybliżyć stan, który nazywam: Jak być pięknym, młodym i bogatym, no bo przecież nikt nie chce być brzydkim, starym i biednym zwłaszcza na początku nowego roku.

Entuzjastów noworocznych postanowień jest ponoć dwa razy więcej niż sceptyków, czyli tych, którzy dojrżeli do nie robienia z początkiem nowego roku rewolucji w swoim życiu. Sceptycy to nawróceni entuzjaści, którzy przestali się oszukiwać i nowy rok witają ze stoickim spokojem bez planów na najbliższą przyszłość wg zasady, że co będzie to będzie.

To właśnie oni uważają, że Nowy Rok nie jest najlepszym momentem na zmiany, bo podejmować decyzję o naprawie życia można przecież przez cały rok. Według statystyk najbardziej popularnym noworocznym postanowieniem jest schudnąć i zmienić tryb życia na zdrowszy.

A tu... budzisz się człowieku na kacu po nie udanej albo udanej zabawie sylwestrowej. Otwierasz oczy a wkoło wielki bałagan. Na stole i w kuchni walają się resztki jedzenia z wczorajszej imprezy, niedokończone chipsy, paluszki, połowa butelki coli i inne rzeczy, których zgodnie ze swoim postanowieniami noworocznymi od dzisiaj nie miało być już w twoim życiu. Jedyne, o czym marzysz, to wziąć tabletkę przeciwbólową, popić niedokończonym drinkiem i z powrotem walnąć się do łóżka. Tak oto pierwszy raz postanawiasz przełożyć swoje postanowienia noworoczne na jutro. Kolejne dni mijają podobnie. Lodówka wypchana po brzegi świątecznym i sylwestrowym jedzeniem, a na zewnątrz jakoś tak zimno i ponuro. Wolisz, aby Twój pies podlał choinkę, zamiast wyprowadzać biedaka na spacer w taką pogodę i ruszać z domu swoje "cztery litery". Zastanawiasz się, kto wymyślił, żeby przechodzić na dietę i zaczynać bieganie w takim parszywym okresie. Pierwszy stycznia to słaby moment na zaczynanie czegokolwiek i postanowienia noworoczne. Po pierwsze, okoliczności nie sprzyjają podejmowaniu wielu z popularnych postanowień. Z drugiej strony, brak słońca, temperatura na zewnątrz oraz ogólne osłabieniu organizmu po imprezach świąteczno-noworocznych, raczej nie wpływają pozytywnie na nasze zasoby energii i silnej woli, do realizacji ambitnych przedsięwzięć. Po trzecie, łatwiej będzie nam znaleźć wymówki i usprawiedliwienia, kiedy nie będziemy czegoś realizować, bo przecież innym też nie poszło, nie tylko nam. Jeśli dojrzelibyśmy do nie robienia noworocznych postanowień, to wcześniej czy później dojdziemy do wniosku, że każdy moment i to przez cały rok jest dobry na zmiany. Jeśli mamy do czegoś

przekonanie, to nie musimy czekać do nowego roku z postanowieniami. Od razu możemy zacząć wprowadzać zmiany. Biegli w temacie psychologowie i trenerzy rozwoju osobistego twierdzą zgodnie, że tak naprawdę, jeśli nie zaczniemy od razu, tu i teraz, to jest mała szansa na to, że zaczniemy w innym momencie albo że wytrwamy w swoich postanowieniach noworocznych.

A jeśli potrzebujemy mieć symboliczny moment na rozpoczęcie zmian, to może to być równie dobrze dzień urodzin, albo dzień imienin, albo pierwszy dzień wiosny lub jakakolwiek inna data, która ma dla nas symboliczne znaczenie.

Warto uzmysłowić sobie, że postanowienia noworoczne to nie cele całoroczne. Już sama nazwa wskazuje na to, że nie są to konkretne plany na cały rok, tylko pobożne życzenia na jeden dzień ewentualnie na dwa.

Większość z postanowień noworocznych, które podejmujemy, jest płytka i zbyt ogólnikowa:

Wprowadzę zdrowy tryb życia;  
Zacznę bardziej dbać o siebie;  
Będę bardziej cieszyć się życiem;  
Będę bardziej zorganizowaną osobą;  
Przestaną się przejmować opinią innych ludzi;  
Będę lepiej zarządzać swoimi finansami i mniej wydawać;  
Będę bardziej pewny, pewna siebie;  
To tylko nieliczne z przykładów, które można mnożyć.

Takie postanowienia noworoczne nie dają nam odpowiedzi na pytanie, co mamy robić, aby żyć w zgodzie z sobą. Nie wiemy, jakie konkretne zachowania będą świadczyły o tym, że jesteśmy na dobrej drodze i po czym poznamy, że osiągnęliśmy swój cel.

Po drugie, takimi postanowieniami noworocznymi bez odpowiedniej miary, już na samym początku robimy sobie furtkę do wymówek. Za każdym razem, kiedy nie będziemy ich realizować, to obniżamy kryteria sukcesu, by poczuć się lepiej. Nie mając miary, nie będziemy w stanie sprawdzić, czy wcinając pączka w tygodniu, jeszcze prowadzimy zdrowy tryb życia, czy już nie. Nie będziemy wiedzieć, czy kiedy zapisujemy swoje zadania na kartce, możemy już uznać się za osobę zorganizowaną, czy musimy robić coś więcej.

Ostatecznie, jeśli nie planujemy ich realizacji i nie mierzymy postępów, to przy pierwszej lepszej chwili słabości lub potknięciu odpuścimy na bank i wyrzuty sumienia mamy zagwarantowane. No i po co męczyć się na własne życzenie? Postanowienia noworoczne podejmowane są przecież w przyływie chwili i pod wpływem emocji.

Otwierasz Internet a tam (o ironio!) wszędzie postanowienia noworoczne!

Na Instagramie blogerzy i inne znane osoby chwalone się swoimi dokonaniem i planami na przyszły rok. Znajomi też, pytają o Twoje postanowienia. Przyjaciele, rodzina, zwłaszcza ta mała ta też w kółko o postanowieniach. Masz dość. Cały rok czekasz na ten moment i odkładasz ważniejsze decyzje i zmiany na nowy rok. W końcu zasiadasz, bierzesz kartkę i długopis, puszczasz wodze fantazji i zaczynasz pisać. Z

każdą kolejną pozycją czujesz się coraz lepiej. Wizualizujesz sobie, jak rzucasz szefowi wypowiedzenie na stół, wyjeżdżasz na długie zagraniczne wakacje i otwierasz własną firmę. Jesteś człowiekiem sukcesu! Wyobrazasz sobie, jak znajomi podziwiają Cię za Twoją, nową, świetną sylwetkę i ogarnianie rzeczywistości, bo właśnie postanawiasz, że rozpoczniesz doktorat, napiszesz książkę, pojedziesz dookoła świata albo kupisz nowy, większy dom. Twoja lista zawiera już 15 pozycji. Rozpiera Cię energia i nie możesz doczekać się, kiedy zegar w Sylwestra wybijie północ.

Niestety życie szybko weryfikuje plany. Nasze kartki z postanowieniami utykają gdzieś na dnie bieżących spraw i czekają tam, abyśmy w przyszłym roku mogli odkryć, że niewiele (albo nic) nie udało nam się zrealizować z tej listy. Planujemy za dużo na raz i oczekujemy zmian w zbyt krótkim czasie. Mamy tendencję raczej do nieoszacowania czasu i energii, jaka jest potrzebna do realizacji naszych projektów niż do jej przeszacowywania. Doba zawsze będzie mieć 24 godziny a rok 365 dni. Nigdy więcej. Nie spłynie również na nas cudowna moc, która sprawi, że będziemy w stanie realizować pięć razy więcej zadań niż do tej pory w tym samym czasie. W końcu jesteśmy coraz starsi, mamy coraz mniej sił, częściej chorujemy.

Wiele postanowień noworocznych zostanie porzuconych już w styczniu, a jeszcze więcej w kolejnych miesiącach. Dzieje się tak między innymi dlatego, że w ferworze otoczki towarzyszącej przełomowi roku oraz w wyniku wcześniej wymienionych powodów, nie mamy wystarczająco mocnych powodów i argumentów na to, by wytrwać w swoich postanowieniach noworocznych w momentach próby i kiedy pojawią się pierwsze przeciwności.

Nasze przywiązanie do tych postanowień jest zbyt małe i oczekujemy, że ich realizacja będzie szybka, łatwa i przyjemna.

Często też nasze postanowienia wyglądają raczej jak bardzo ogólne życzenia niż jak konkretne cele. Kiedy łamiemy i porzucamy takie postanowienia noworoczne, nasze rozczarowanie zazwyczaj trwa krótko. Dzieje się tak, ponieważ nie połączyliśmy ich z naszymi najgłębszymi potrzebami i wartościami. I w zasadzie od początku wiedzieliśmy, że się nie uda. Nasza motywacja do działania albo trwa bardzo krótko, albo jest zbyt słaba, abyśmy mogli wytrwać w realizacji swoich planów.

Najlepszym sposobem na to, aby uniknąć rozczarowań i frustracji jest nie robić żadnych postanowień. Oczywiście nie twierdzę, że postanowienia noworoczne to samo zło. Nie uważam też, że nie warto podejmować takich prób. W końcu jest to przyjemne zadanie i wzbudza w nas pozytywną wizję przyszłości. Postanowienia noworoczne to nie wszystko! Wrzućmy na luz i nie dajmy się zwariować! Nie oczekujemy od siebie zbyt wiele i nie budujemy sobie nierealistycznych oczekiwań.

Na początek zacznijmy od tego, z czego zrezygnujemy w tym roku. Warto wsłuchać się w swoje potrzeby. Skończyć to, co już zaczęliśmy. Pomyślmy o tym, co ma dla nas prawdziwe znaczenie. Odpocznijmy po prostu i naładujmy swoje akumulatory. Zróbmy sobie dobrze! Należy się nam jak psu kość!

A później zabierzmy się za realizację swoich celów, bez zbędnego pośpiechu i niepotrzebnej presji czegoś sobie i Państwu życzę u progu nowego roku.