

Jak zmienić złe nawyki na dobre?

Postanowienia noworoczne są najczęściej decyzją racjonalną. Po prostu wiemy, że już najwyższy czas zadbać o swoją dietę czy wreszcie zacząć uprawiać sport. Problem polega na tym, że nasze racjonalne myślenie jest słabsze niż motywy ukryte w nieświadomości, mające emocjonalne korzenie. Tak więc szanse, że nam się tym razem uda są małe, jeśli za naszym postanowieniem nie idzie głębsza motywacja. Prawdziwy cel wynika z pragnienia serca, wewnętrznego przekonania, że właśnie to jest nasza właściwa droga.

Aby skutecznie wprowadzać zmiany w swoim życiu przede wszystkim musimy skupić się na trzech poziomach: **naszej wewnętrznej motywacji, wsparciu otoczenia oraz wprowadzeniu nowych nawyków.**

Badania przeprowadzone przez University of Scranton pokazują, że chociaż aż 80% z nas ma postanowienia noworoczne, to tylko 8% udaje się je dotrzymać. Bo skuteczne zmiany należy wprowadzać stopniowo, ale systematycznie.

Wewnętrzna motywacja: czego tak naprawdę pragniesz?

Zanim zapiszesz na kartce swój cel, zadaj sobie pytanie, czego tak naprawdę pragniesz. Czasami dążymy do czegoś tylko po to, aby zaimponować innym. Wsłuchaj się w głąb siebie. Nie myśl o koleżankach, rodzinie, tylko pochyl się nad samym sobą.

Odpowiedz sobie na pytania: Co to jest za zmiana? Czy to jest naprawdę to, co mnie uszczęśliwi? Czy to jest moje pragnienie, czy innych? Po co mi ta zmiana? Jaki będzie miała wpływ na mnie i moje otoczenie? Jakie będą skutki zmiany? Jakie będą skutki pozostania w punkcie obecnym? Jakie będą korzyści z tej zmiany? Dlaczego opłaca mi się podejmować trud zmiany? Jeśli nie teraz to kiedy...i jeśli nie ja, to kto?

Zatrzymaj się przy tych pytaniach i daj sobie czas na zastanowienie. Nie spiesz się, pozwól sobie na spokojną rozwałę. Podyskutuj z wewnętrznym krytykiem. Zadaj sobie trudne pytania i udziel szczerych odpowiedzi.

Gdy określisz swój cel, to, czego bardzo pragniesz, zaakceptuj moment zmian. Uświadom sobie, że pojawią się chwile słabości i z góry je zakładając, nie traktuj ich jak swoich porażek, tylko jako kolejny etap drogi.

Zmiana to nie rewolucja w naszym życiu, tylko **ewolucja** – powolny proces, który potrzebuje czasu i uważności. W chwili podjęcia decyzji i ustalenia swojego celu, wewnętrznego krytyka zamień na wewnętrznego przyjaciela. Łatwiej będzie Ci w trudnych momentach, gdy zdarzy się, że będziesz na drodze powrotu do starego przyzwyczajenia. Krytyk cię zdepcze, a przyjaciel podniesie. Bądź dla siebie dobry.

Znajdź grupę wsparcia

Ogromną rolę w zmianie nawyków ze złych na dobre, odgrywa wsparcie otoczenia. Poszukaj wśród znajomych takich osób, które mają podobny cel do twojego lub już osiągnęły to, do czego ty dążysz. Staraj się utrzymywać z nimi kontakt. Mając podobny cel do znajomego, możecie wspólnie się motywować, podtrzymać na duchu, pomóc w chwili zwątpienia. Rozmawiając z osobą, która już jest w punkcie, do którego ty dążysz, możesz zasięgnąć rady, otrzymać cenną wskazówkę. Może stać się twoim mentorem.

Skorzystaj z wiedzy i doświadczeń innych. Aby dać sobie wsparcie w odnajdywaniu swojej drogi i dokonywania zmian w swoim życiu można skorzystać z warsztatów rozwojowych, dołączyć do kręgów osób zainteresowanych tym tematem, czytać rozwojowe czasopisma i książki. Bez wątplenia jednym ze skuteczniejszych form wsparcia jest psychoterapia. Psychoterapeuta pomoże określić ten prawdziwy cel oraz przejść przez kolejne etapy zmian. Psychoterapeuta nie ocenia, natomiast dzięki swojej wiedzy pomoże znaleźć właściwą dla Ciebie drogę. Zmotywuje do dalszego działania pomimo pojawiającego się zwątpienia.

Zmieniaj nawyki

Szczególnie, jeśli są to szkodliwe nawyki. Najtrudniejsze jest przerwanie błędnego koła, czyli zaprzestanie robienia czegoś, co jest szkodliwe, ale z jakichś powodów odczuwana jest emocjonalna potrzeba. I chociaż po tym czujesz się fatalnie, poprawiasz sobie samopoczucie, robiąc to, co Ci szkodzi...

I znów nie ma „złotego środka” dla wszystkich, który w cudowny sposób by nas odmienił, nagle wzmocnił w nas silną wolę i zagwarantował sukces. **Zmiana nawyków wymaga samodyscypliny i czasu.** Zmiany są dobre, pod warunkiem, że zmieniamy się świadomie, w zgodzie ze sobą, określając, to czego naprawdę pragniemy.