



efektywny
rozwój.pl



5 przykładów postanowień noworocznych Polaków

(charakterystyka z wykorzystaniem koncepcji S.M.A.R.T.)

1. Zacząć ćwiczyć i zrzucić 10 kg

Próba wysmartowania celu:

W ciągu trzech miesięcy schudnę 10 kg i zacznę regularnie ćwiczyć.

Dobrze, że cel jest zapisany w pierwszej osobie (ja), jednak sama regularność może być tu różnie rozumiana. Dlatego warto byłoby to doprecyzować. Ostatecznie wysmartowany cel może brzmieć np.:

W ciągu trzech miesięcy schudnę 10 kg i zacznę regularnie ćwiczyć (co najmniej 3 razy w tygodniu po 30minut).

Podpowiedź: Jeżeli masz podobne cele to pamiętaj, że nie musisz od razu zapisywać się na siłownię. Zaczynaj pracować nad swoją regularnością metodą małych kroków. Zaczynaj od codziennej, porannej, gimnastyki trwającej przynajmniej 10 minut. Idź 2 razy w tygodniu na 30 minutowy spacer. Ogranicz spożywanie cukrów, a w szczególności napojów słodzonych.

Alternatywa: Może proponowane wyżej aktywności będą swoistą alternatywą dla siłowni i pozwolą Ci zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Nie to, żeby Ci zniechęcał przed siłownią, jednak tam zdążysz jeszcze kupić karnet.

2. Zarabianie większych pieniędzy

Próba wysmartowania celu:

W 2019 roku będę zarabiał/(-ła) więcej pieniędzy.

Ten cel nie jest SMARTowy, nie ma wszystkich 5 składników. Nie ma czym zmierzyć jego efektów i brakuje terminu, który zmotywowałby Cię do jego realizowania. Cel może brzmieć np.:

Do końca roku będę zarabiał/(-ła) miesięcznie o 1000zł więcej.

Podpowiedź: W takim przypadku mógłbyś/(-aś) zastanowić się nad tym jak zrealizować go etapami. Może warto byłoby pomyśleć o kursie negocjacji, przed negocjowaniem z przełożonym podwyżki. Może warto zastanowić się nad nowymi kanałami dystrybucji swoich produktów. Najpierw zwiększ swoje zarobki o część kwoty, która sobie obrałeś/(-aś) za cel główny. Może możesz podjąć jakieś dodatkowe aktywności w ciągu tygodniu.

Alternatywa: A może Twoim celem nie jest zarabianie większych pieniędzy tylko odkładanie większych pieniędzy. Zamiast zwiększać zarobki mógłbyś/(-abyś) zacząć redukować wydatki w pewnych obszarach budżetu domowego. A może warto byłoby połączyć te dwie metody, oceń sam/sama, co będzie dla Ciebie najlepsze.

3. Rzucę palenie/zacznę prowadzić zdrowy styl życia

Próba wysmartowania celu:

W 2019 roku rzucę palenie.

Podobnie jak w poprzednich przykładach. Ciężko pewnie byłoby to zrobić z dnia na dzień i różnie może być z motywacją zaraz po rzuceniu. W takim przypadku lepszym postanowieniem byłoby chyba najpierw odgraniczenie palenia w wyznaczonym czasie i stopniowe schodzenie do jak najmniejszej liczby wypalanych papierosów.

W ciągu 3 miesięcy ograniczę palnie do ... papierosów dziennie.

(i tu podajesz np. 50% tego co obecnie wypalasz na dzień).

Podpowiedź: Uświadom sobie wszystkie korzyści jakie uzyskasz po zrealizowaniu swojego celu. Finansowe, zdrowotne, czasu, który będziesz mieć na dodatkowe aktywności itp. Możesz również zapisać je sobie na kartce i wracać do nich. Tak samo możesz zrobić z konsekwencjami tego, że pozostaniesz w nałogu. Wracaj do tych zapisów, zawsze wtedy, kiedy Twoja motywacja jest mniejsza, a głód nikotynowy się wzmacnia ☺

4. Będę więcej podróżować/zrobię coś dla siebie

Próba wysmartowania celu:

W 2019 roku odwiedzę 2 nowe miejsca na tydzień.

Jakie miejsca? Z kim? Kiedy? Ile to będzie kosztować? To tylko część pytań, na które musisz sobie odpowiedzieć, żeby poprawnie określić swój cel. A może lepiej będzie zapisać to w postaci dwóch celów?

W maju 2019 pojadę na wycieczkę do Paryża z moją najbliższą (osobą). Wycieczka będzie trwała 4-5 dni i nie będzie droższa niż 1500zł na osobę.

Podpowiedź: Uszczegółowienie pozwoli Ci na odpowiednie przygotowanie, zakup biletów i szereg innych czynności związanych z wyjazdem, o których musisz pomyśleć co najmniej kilka tygodni przed wyjazdem. Dzielisz swój cel na drobne kroki typu, znalezienie biletów, hotelu, ubezpieczenie, zaplanowanie zwiedzania różnych atrakcji w miejscu docelowym, rozpisanie urlopu przed zarezerwowaniem czegokolwiek itp. Drugą wycieczkę planujesz podobnie.

5. Spędzę więcej czasu z najbliższymi/rodziną

W każdą drugą sobotę miesiąca spędzę cały dzień z

Podpowiedź: Przy tego typu planach warto poinformować osoby, z którymi chcesz to zrobić. ☺