

NAČRT ZA SPREMEMBO

Če nas nekaj kar počnemo onesrečuje (ali vsaj mislimo tako), si želimo nekaj spremeniti. Se pravi, se odločimo, da bomo nekaj delali ali se obnašali drugače kot do zdaj.

Najprej moramo ugotoviti:

- *Kaj nas zares moti?*
- *Kaj bi res radi spremenili?*
- *Je to naša želja ali pričakovanje drugih?*

Če gre za željo, jo moramo najprej spremeniti v CILJ. Ni dovolj, da si želimo biti bolj srečni. Razčistiti moramo, kaj ta sreča pomeni – je to več časa zase, in če je, kje si ga bomo vzeli? je to več denarja – in če je, kje ga bomo zaslužili? je to več druženja – in če je, s kom in kje se bomo družili?

Jasni cilji in izdelana strategija, kako jih doseči, močno olajšajo njihovo izpolnitev. Najbolje je izbrati en realen cilj, kot pa narediti cel spisek, ki ga potem ne bomo izpolnili in se zato počutili še slabše. Če je cilj obsežen, ga lahko razdelimo na manjše cilje: če želimo shujšati, to vključuje drugačne prehranjevalne navade in večjo telesno aktivnost, toda to pomeni drugačen odmor za kosilo, drugačen nakup hrane, spremenjen urnik in podobno. Skušamo vizualizirati, kako bo izgledal naš dan. Ne omejujte se s tem, kako naj bi bilo. Poskrbite, da vam bo vseeno prijetno, saj boste sicer hitro opustili nova vedenja. Časovne omejitve si postavljate sami, zato bodite pri tem realni. Ne hitite, nikamor se ne mudi!

Kaj pa če vam nov način ni všeč? Morda smo mislili, da si nečesa želimo, ko pa smo to dobili, nam ni več všeč. Zakaj si ne bi bili všeč takšni kot smo? Zakaj bi počeli stvari samo zato, ker so všeč drugim? Dovolite si biti drugačni in si sebično privoščite tisto, v čimer uživате!

- 1. zastavite si realen, uresničljiv, merljiv cilj**
slabo: shujšala bom 14 kg
dobro: v naslednjem mesecu bom shujšala 3 kg
- 2. cilj naj bo pozitivno in natančno zastavljen**
slabo: ne bom toliko lenarila
dobro: televizijo bom gledala le zvečer
- 3. izogibajte se perfekcionizmu:**
slabo: vsak dan bom telovadila
dobro: na telovadbo bom šla enkrat na teden, če mi bo všeč pa morda še večkrat
- 4. poiščite alternative dejanjem, ki jih želite spremeniti**
slabo: ne bom hodila na odmore, da ne bom kadila
dobro: med odmorom se bom sprostita tako, da bom prelistala revijo
- 5. pričakujte težave in bodite nanje pripravljeni, en neuspeh še ne pomeni, da je vsega konec**
slabo: dva tedna sem zdržala, včeraj pa sem za večerjo pojedla kup sladkarij, konec diete, vse sem zamočila
dobro: šele po dveh tednih sem naredila napako, zdaj vidim, da ne smem preskočiti večerje in moram imeti doma zdrave prigrizke
- 6. poiščite podporo prijateljev**
slabo: nikogar ne smem obremenjevati s svojimi težavami
dobro: moram nekomu povedati, da mi bo stal ob strani v trenutkih šibkosti
- 7. razčistite vzroke za spremembo**
slabo: moram poskrbeti za svoje zdravje in nehati kaditi
dobro: hočem nehati kaditi, ker nočem biti odvisna, nočem smrdeti in zapravljati časa in denarja
ali
slabo: moram zgladiti odnos s svojo mamo, da se ne bova več kregali
dobro: jaz sem svoja ženska in mama svoja, se pač ne strinjava glede mojega življenja, ampak gre zame in moje želje; razumem, da se ne strinja, kljub temu bom naredila po svoje