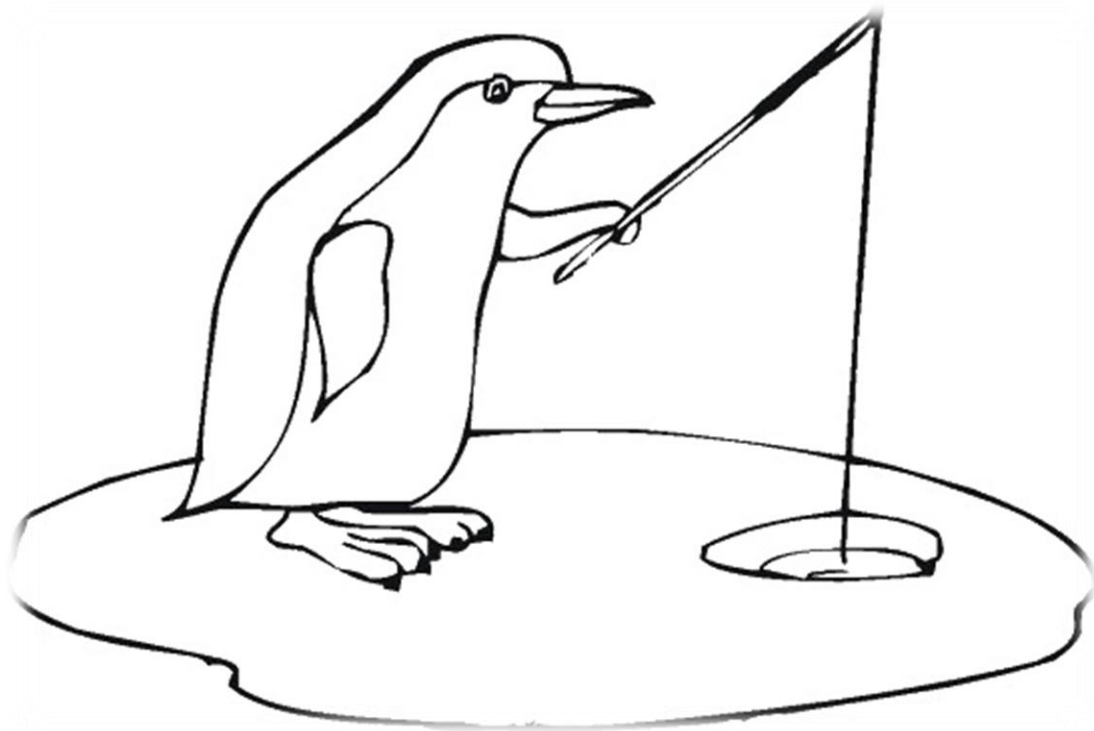


## STEFAN JAK CO ROKU PRÓBUJE ZŁOWIĆ POSTANOWIENIA NOWOROCZNE



**SURVIVAL:** *POSTANAWIAJ WSZYSTKO OPRÓCZ TEGO, CO ZAZWYCZAJ POSTANAWIASZ*

## 1. „Będę uprawiać więcej sportu”:

Każde postanowienie ma swoje drugie dno i powinno prowadzić do osiągnięcia konkretnego celu

np.: „*Mam trudności z rozładowaniem emocji po nauce / pracy / kłótni. Boli mnie głowa.*

*Chcę czuć się lepiej niż teraz. Zacznę biegać.”*

## 2. „Wiosną pobiegnę w maratonie”:

Nie zabieraj się za treningi zbyt szybko i zbyt intensywnie.

Skończysz z kontuzją i poczuciem zniechęcenia, zanim roztopi się śnieg.

Stwórz realny plan, np.: „*Do wakacji będę biegał 5 kilometrów podczas jednego treningu.*”

## 3. „Schudnę”:

Nie popadaj ze skrajności w skrajność .

Zmiany wprowadzaj stopniowo.

Może warto zacząć od jednego zdrowego posiłku w ciągu dnia? Wtedy nie będziemy odczuwali tej frustracji i stresu związanych ze zmianami.

#### **4. „Koniec ze słodyczami”:**

Facebook albo Tweeter mogą w tym pomóc.

Za każdym razem, gdy najdzie nas ochota na słodkie pyszności wystarczy sfotografować i opublikować zdjęcie przekąski.

Taka czynność sprawi, że jedzenie słodyczy przestanie być automatyczne, poświęcimy temu chwilę uwagi i być może zważymy się, czy naprawdę musimy zjeść ten kawałek czekoladowego tortu.

#### **5. „Przestanę kupować tyle rzeczy”:**

Osobiście wybierz się do sklepu,

a za wybraną rzecz zapłać gotówką.

W ten sposób dużo bardziej przemyślimy zakup, ponieważ wyprawa do sklepu kosztuje nas trochę czasu, a rozstanie się z rzeczywistymi pieniędzmi jest mniej przyjemne niż rozstanie się z wirtualną gotówką.

#### **6. „Znajdę więcej czasu dla siebie”:**

Ogranicz tzw. pożeracze czasu.

Zrezygnujmy ze sprawdzania poczty czy Facebooka tuż po przebudzeniu, warto też ustalić sobie godzinę, po której nie korzystamy już z tego typu urządzeń i wyłączamy się z internetowego życia.