

Com aconseguir els teus propòsits



S'acaba un altre any, arrenca un de nou i amb ell arriba la llista de nous propòsits. On et veus d'aquí a un any, de quines persones et vols envoltar, què milloraries a nivell laboral, econòmic, quins hàbits de la teva rutina són poc saludables i com podries canviar-los... Les persones solem fer balanç sobretot en aquesta època de l'any.

Si aquest 2020 vols aconseguir els teus propòsits, en aquest article et donaré alguns consells per no desistir en l'intent:

1. Defineix què vols

Ha de ser alguna cosa concreta. No n'hi ha prou amb marcar-se una fita com "intentar menjar més sa" o "fer més exercici físic". Per aconseguir-ho, l'objectiu ha d'estar més ben definit: per exemple, "menjaré verdura com a mínim 5 vegades a la setmana" o "vull sortir a córrer almenys tres vegades a la setmana".

Escriu-ho en un paper i deixa-ho en un lloc visible. Així et serà més fàcil recordar la teva meta sovint.

2. Per a què complir-lo?

Fes una llista de pros i contres per valorar si les teves raons per canviar superen els motius per no fer-ho.

Per exemple, en el cas de voler sortir a córrer, els pros podrien ser: "m'agrada passar temps a l'aire lliure", "em sento millor quan ho faig", "em serveix per relaxar-me", "m'ajuda a dormir millor"... I els contres, "no tinc temps", "em costa massa esforç"...

3. Divideix i venceràs

Comença a poc a poc. Al principi el teu objectiu et semblarà molt llunyà, i això pot portar-te a abandonar. Per evitar-ho, proposa't èxits intermedis.

Per exemple, per començar a sortir a córrer comença per proposar-t'ho un cop a la setmana. Quan portis dues setmanes, incrementa les sortides a dues vegades, i així successivament.

Descompon els teus objectius en petits desafiaments. Així el camí no et semblarà tan llarg.

4. Diari del teu progrés

Apunta cada dia les circumstàncies que han impedit o han facilitat que arribis a la teva meta. Per exemple, si has anul·lat alguna de les teves sortides a córrer, apunta just aquest dia per què no has pogut sortir (t'ha sorgit un imprevist, et trobaves molt cansat i preferies quedar-te a casa llegint...).

Aquesta informació et serà de gran ajuda a l'hora de fer balanç, un dia a la setmana, del que has aconseguit durant els anteriors.

5. Si avances, premia't

Guanyaràs motivació. Pensa premis que puguis concedir-te cada vegada que portes a terme una acció que t'apropa al teu objectiu. T'ajudarà a no llençar la tovallola. Al principi, pot ser útil reforçar-te sovint. Pensa 3 o 4 premis (comprar-te alguna cosa, veure una sèrie...) i alterna'ls per no acostumar-te.

Després, quan les accions s'hagin convertit en un hàbit, pots espaiar els premis en el temps.

Espero que aquests consells t'ajudin a que els teus propòsits es materialitzin i si creus que necessites ajuda per assolir-los, el coaching pot ajudar-te.