**Jak wytrwać w noworocznych planach i postanowieniach?**

**Często przy podejmowaniu noworocznych postanowień zależy nam na odmianie życia, ale bez ponoszenia kosztów i wysiłku związanego z tym procesem. Tymczasem droga do sukcesu jest trudna do pokonania i wymaga wyjścia ze strefy komfortu. Jak wytrwać w planach, nie zniechęcić się niepowodzeniami i wyrobić dobre nawyki tłumaczy dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Zdarza nam się mówić: „będę ćwiczyć”, „będę się odchudzać”, „będę się zdrowo odżywiać”. Jednak żeby nasze plany zakończyły się sukcesem, powinniśmy szczegółowo określić nasze cele np.: „jak tylko wrócę do domu, to wychodzę na siłownię” albo „gdy się obudzę, przygotuję zdrowe śniadanie”.

Przy próbach wprowadzenia zmian w życiu, zaczynamy się nad nimi zastanawiać i szukać dla siebie wymówek. Związane jest to z istnieniem dwóch rodzajów mechanizmów zarządzania sobą. **Procesy samokontroli** dyscyplinują nas, aby wytrwać w realizacji celu, a **procesy samoregulacyjne** poprawiają nasze samopoczucie, choć czasem tylko na chwilę. To, co miłe i przyjemne tu i teraz, stoi często w opozycji do działań związanych z osiąganiem celu. Z drugiej strony aktywności, które sprzyjają osiąganiu naszego celu, są często nieprzyjemne i wymagają od nas wysiłku. Te rozbieżności między procesem dążenia do celu i pozytywnym wynikiem można porównać do sytuacji remontowania i przebywania w wyremontowanym już pomieszczeniu. Wszyscy lubimy piękne, odnowione wnętrza, ale proces remontowania wiąże się z licznymi niewygodami.

**Siła woli jak wyćwiczony mięsień**

Jeżeli od razu na początku roku, wbrew postanowieniom, będziemy sprawiać sobie różnego rodzaju przyjemności, wprawi nas to w chwilowy dobry nastrój. Jednak ostatecznie przyjdzie refleksja, że nie udało nam się wytrwać i nie jesteśmy skuteczni. Każda porażka czy niepowodzenie w zaplanowanych działaniach wpłyną na spadek samooceny. Wówczas często zaczynamy walczyć o jej wzmocnienie w sposób, który uniemożliwia rozwój. Na przykład mówimy sobie - tak już mam, jestem słaby, nie mam siły woli. Ale tak naprawdę dziś nie mam, a jutro mam, tylko muszę nad sobą pracować. Siła woli nie spada z nieba, to zasób, który wypracowujemy poprzez wytrwałość i konsekwencję, poprzez przełamywanie schematów i słabości. Możemy ten mechanizm porównać do mięśnia, który niećwiczony wiotczeje, jest słaby i niewydolny. Im bardziej dajemy losowi wyznaczać ścieżkę naszego życia, bez pokonywania przeszkód na drodze do celu, tym słabsza staje się nasza siła woli.

Przykładowo, jeśli sformułowaliśmy nasz plan, np.: „jak tylko wrócę do domu, to wyjdę na siłownię”, a po powrocie do domu zaczęliśmy szukać dla siebie wymówek, sięgnęliśmy po słodycze, to po chwilowej poprawie nastroju nastąpi jego obniżenie. Znowu odczujemy, że nie byliśmy konsekwentni i nie zrealizowaliśmy zadania. Gdy jednak podejmiemy działanie, pokonując chwilowe uczucie dyskomfortu, zaczynamy być z siebie dumni. Myślimy: „teraz mogę osiągnąć wszystko!”. Nasze zmaganie ze słabościami jest bezcenne, gwarantuje bowiem ukonstytuowanie się wysokiej, stabilnej samooceny. Na tym polega budowanie mięśnia siły woli.

**Jeden krok może przynieść lawinę zmian**

To, jak intensywnie powinniśmy wprowadzać zmiany zależy od nas samych. Niektórzy wolą przeprowadzić całkowitą rewolucję. Zwykle jednak proces ten zachodzi stopniowo. Jeden dobry nawyk, jeden mały krok jest w stanie uruchomić pozytywne modyfikacje w innych obszarach.

Z badań (np. Oatan i Cheng, 2006) wynika, że osoby, które zaczynają ćwiczyć, mają lepszy nastrój, dbają o zdrowe odżywianie, rzadziej tracą nad sobą panowanie, przestają palić, krócej oglądają telewizję, lepiej śpią, poprawiają jakość relacji z bliskimi, a nawet częściej myją zęby.

Jedno niepowodzenie też może uruchomić szereg konsekwencji. Z porażkami radzimy sobie różnie – jedni upadają, inni podnoszą się jeszcze bardziej zmotywowani. Carol Dweck, amerykańska psycholog społeczna, wskazuje, że rozróżnienie to wynika z przekonań ludzi o stałości lub zmienności tego, kim jest człowiek - jego różnych cech osobowości. Jeśli uważamy, że jesteśmy ukonstytuowanymi jednostkami o stałych przekonaniach i postawach, porażka jest dowodem na naszą niską skuteczność. Gdy natomiast wierzymy, że nasz rozwój podlega ciągłym zmianom i nie jest zakończony (co jest znacznie bliższe prawdzie), niepowodzenie stanowi jedynie informację zwrotną odnośnie naszych działań. Może nie włożyliśmy w nie wystarczająco dużo pracy? Czy kierunek albo środki były niewystarczające? Należy spróbować znaleźć odpowiedzi na te pytania i zmodyfikować następne procesy.

**Trzy najważniejsze miesiące**

Do wykształcenia nawyku potrzeba około trzech miesięcy. Badania Gabriele Oettingen i Petera Gollwitzera pokazują jednak, że po tym czasie następuje punkt krytyczny w kontekście podtrzymania zamierzonego celu.

Najwięcej osób porzuca postanowienia właśnie w tym czasie, wychodząc z założenia, że przecież możemy sobie trochę odpuścić – w końcu już tyle wytrwaliśmy w postanowieniu. Dodatkowo rozpraszają się siły, które motywowały nas do podjęcia zmiany. Dlatego w tym momencie należy być niezwykle czujnym i świadomie przytrzymać zmianę.

Warto wtedy skorzystać z dodatkowych narzędzi. Możemy wyobrazić sobie drogę działania, poszczególne kroki, które musimy podjąć, aby osiągnąć cel. Nie koncentrujmy się na samym pozytywnym wyniku, bo najczęściej odciąga nas to od działania. Mamy wówczas poczucie, że sukces już niemal nastąpił. Aby się to stało, trzeba się jednak wysilić.

Nie ma łatwego przepisu na efektywność i wytrwałość. Pomóc może nam skupienie się na procesie dążenia do celu. Wyobrażanie sobie kolejnych kroków, które trzeba podjąć, aby uzyskać wymarzony efekt sprawia, że zaczynamy dostrzegać wzajemne powiązania pomiędzy poszczególnymi etapami procesu, formułując w ten sposób spójny plan działania.

Dostrzegamy także przeszkody, które mogą się pojawić i utrudnić nam dążenia, dzięki czemu jesteśmy w stanie przygotować z wyprzedzeniem „plan B”.

Badania wykorzystujące neuroobrazowanie mózgu pokazują, że istnieje zjawisko funkcjonalnej ekwiwalencji. W praktyce oznacza to, że ćwiczenia mentalne oparte na wyobrażaniu sobie drogi do celu, procesu wykonywania poszczególnych ruchów ciała, aktywizują ok. 90% ośrodków mózgu, które są aktywne podczas rzeczywistego działania. Wizualizacja jest skuteczna szczególnie wtedy, gdy koncentruje się na detalicznym opracowywaniu kolejnych kroków, atomów naszej aktywności. Wyobrażanie sobie jedynie samego pozytywnego wyniku aktywizuje natomiast ośrodki mózgu odpowiedzialne za odczucie przyjemności. Często to już nam wystarcza i nie mobilizujemy się do działania.

Dlatego kluczem do odzyskania kontroli nad swoim życiem w różnych sferach - zawodowej, czy osobistej, jest skupienie na procesie, drodze do upragnionego celu i robienie rzeczy, na które chwilowo nie mamy ochoty. Wówczas pozytywny wynik - sukces - staje się pewnym „produktem ubocznym” naszego mrówczego, konsekwentnego działania. Zresztą po pewnym czasie, kiedy zaobserwujemy, jakie efekty przynosi przełamywanie niechęci do “remontowania” prawdopodobnie polubimy ten proces i działanie mimo trudności i wysiłku stanie się także przyjemnością. Taką trwałą i niezależną od zmiennych czynników sytuacyjnych.