

Когда-нибудь бывало с Вами такое, что Вы давали себе обещание на Новый год начать ходить в спортзал, бросить курить или пробежать марафон и, в конечном итоге, разочаровывались и ненавидели себя? Не бойтесь! Мы собрали несколько советов о лучших способах сдержать свои новогодние обещания. Вот то, что вы должны делать:

1. Будьте реалистичны

Многие люди имеют проблемы с обещаниями, так как они оказываются слишком амбициозными, так что нет никакой надежды, что Вы сможете их сдержать. Психолог Питер Герман придумал термин "синдром ложной надежды" для феномена, когда люди снова и снова верят нереалистичным ожиданиям и неоднократно попытаются изменить ситуацию.

В исследовании 2009 года в журнале Behavior Therapy, Герман и его коллеги обнаружили, что люди, которые давали обещания о том, чтобы чем-то заняться или медитировать определенное количество часов в неделю, маловероятно добились бы успеха в этом, так как они заранее предполагали, что цели были слишком амбициозными.

Таким образом, вместо того, чтобы пытаться похудеть на 50 фунтов одним махом или резко бросить курить, наверное, разумнее установить менее грандиозные цели, тогда Вы, скорее всего, достигнете успеха, например, сбросить 5-10 фунтов в месяц или урезать количество сигарет в неделю.

2. Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате

Еще одна проблема, с которой многие из нас сталкиваются - это, как правило, обещания, основанные на результате, как, например, решить пробежать марафон или получить престижную работу. Но, как объяснил Гарвардский социальный психолог Эми Кадди для издания Tech Insider, если мы не достигаем этих результатов - многие из которых могут быть нереальными - мы можем чувствовать себя неудачниками.

Кадди сама встретила с такой проблемой, когда она решила стать марафонцем.

Каждый год она пробежала несколько миль в январе, а затем отказалась от этой затеи, разочарованная тем, что она внезапно не смогла пробежать марафон, как она рассказала изданию Tech Insider.

Таким образом, вместо постановки целей, направленных на исход дела, Кадди рекомендует сосредоточиться на процессе, который приводит к нужному результату. Так что, если вы хотите пробежать марафон, начните с маленьких пробежек каждый день и постепенно увеличивайте расстояние.

3. Ставьте перед собой положительные цели

Слишком часто наши решения могут подразумевать изменение каких-то негативных факторов, присутствующих в нашей жизни, Кадди заметила, что это, как правило, такие проблемы, как избыточный вес или плохое финансовое положение. Но это только усиливает негативные чувства по поводу себя.

Таким образом, лучше будет, если вы сосредоточитесь на позитивных вещах, которые Вам нравятся, как например, записаться в спортивный класс или научиться готовить здоровые домашние блюда, говорит Кадди.

Наконец, важно помнить, что большинство наших обещаний означают изменения, и изменяться всегда трудно.

Как заметил клинический психолог Джозеф Лучиани изданию US News & World Report, "все изменения влекут за собой эмоциональные потрясения", что оставляет нас с чувством стресса. А стресс, вероятно, способствует тому, что мы можем потерпеть неудачу.

Так, вместо того, чтобы опускать руки при первых же трудностях, предоставьте себе свободу действий, но не сдавайтесь. В конце концов, Вы достигнете цели.