

Θέτοντας στόχους για τη νέα χρονιά*

Ο Ιανουάριος για τους περισσότερους από εμάς αποτελεί μήνα προβληματισμού διότι μπαίνουμε στη διαδικασία να κάνουμε τον απολογισμό της προηγούμενης χρονιάς. Να δούμε τι πήγε καλά, τι δεν πήγε, τι πρέπει να βελτιώσουμε, τι πρέπει να διατηρήσουμε. Ο ερχομός της νέας χρονιάς μας γεμίζει αισιοδοξία και θετική διάθεση για αλλαγές. Με την έναρξη της νέας χρονιάς οι περισσότεροι άνθρωποι θέτουν και καινούριους στόχους, σκέφτονται τι θα αλλάξουν στην καθημερινότητά τους, στη συμπεριφορά τους, στη διατροφή τους. Αυτή η διαδικασία είναι πολύ λειτουργική διότι τους κινητοποιεί και τους δίνει κίνητρα. Αν και υπάρχει από τους περισσότερους πολύ μεγάλη θέληση για αλλαγή και για στοχοθεσία, παρατηρείται το γεγονός οι περισσότεροι να μένουν στη θεωρία και να αδυνατούν να υλοποιήσουν τα πλάνα τους. Για ποιο λόγο όμως αυτό συμβαίνει;

- Πιέξεις τον εαυτό σου για μεγάλες αλλαγές. Καταλαβαίνω ότι ο ενθουσιασμός είναι μεγάλος αλλά ο υπερβάλων ζήλος δεν βοήθησε ποτέ κανένα. Είναι σχεδόν αδύνατο να πιέξεις τον εαυτό σου να πηγαίνει για παράδειγμα γυμναστήριο κάθε μέρα από τη στιγμή που δεν ασχολείσαι καθόλου με τη γυμναστική
- Θέτεις μη ρεαλιστικούς στόχους. Όταν οι στόχοι είναι δύσκολο να γίνουν εφικτοί μας δημιουργείται η αίσθηση αποτυχίας και παραίτησης. Πόσες πιθανότητες λοιπόν έχουμε να συνεχίσουμε να προσπαθούμε;

Τι θα μπορούσες να κάνεις λοιπόν εσύ για να υλοποιήσεις τη φετινή χρονιά τους στόχους σου;

- **Θέσε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους.** Είναι πολύ σημαντικό να καταφέρεις να θέσεις μικρούς στόχους όπου μπορείς εύκολα να τους επιτύχεις γεγονός το οποίο θα σε γεμίσει αυτοπεποίθηση και θα σε κάνει σταδιακά να προχωρήσεις και σε δυσκολότερους. Αφού κατακτήσεις έναν στόχο θα νιώσεις επιτυχία, η οποία δυναμώνει τη διάθεσή σου να συνεχίσει προς το νέο στόχο σου. Είναι σημαντικό οι στόχοι σου να είναι ρεαλιστικοί.
- **Μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους.** Ξέρουμε όλοι μας πολύ καλά ότι δε ζούμε σε μία γυάλα και ότι η σύγκριση είναι αναπόφευκτη μεταξύ μας. Είναι όμως λειτουργική; Μην μπαίνεις στη διαδικασία να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους διότι πολύ απλά κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και έχει τα δικά του χαρίσματα. Επίσης ο καθένας μας χρειάζεται διαφορετικούς χρόνους για να πετύχει κάτι, οπότε μην απογοητεύεσαι αν κάποιος έχει καταφέρει κάτι και εσύ όχι ακόμα. Συνέχισε την προσπάθεια και το επιθυμητό αποτέλεσμα θα έρθει.
- **Άσε πίσω σου την αναβλητικότητα**

Καταλαβαίνω ότι σίγουρα μια νέα πρόκληση, ένας νέος στόχος σε αγχώνει και σε τρομάζει. Προσπάθησε να αντιμετωπίσεις την προκληση αυτή, κοιτώντας την στα μάτια. Ξέχνα την αναβλητικότητα και λάβε δράση. Σίγουρα θα νιώθεις έντονο άγχος εκείνη τη στιγμή, αλλά όταν καταφέρει αυτό που θες θα νιώσεις πολύ χαρά

- **Δημιούργησε έναν υποστηρικτικό κύκλο φίλων και συγγενών**

Είναι σημαντικό να περιβάλλεσαι από ανθρώπους που πιστεύουν σε σένα και ενθαρρύνουν την προσπάθεια σου να πετύχεις τους στόχους σου. Οτιδήποτε τοξικό, απομάκρυνε το από τη ζωή σου

- **Αξιολόγησε τους στόχους σου**

Δεν έχεις υπογράψει κανένα συμβόλαιο σταθερότητας με τους στόχους σου. Αν κρίνεις ότι πρέπει να τροποποιήσεις ένα στόχο, κάντο. Δεν είναι αρνητικό αλλά θετικό διότι έτσι αξιολογείς μια κατάσταση και κρίνεις ότι κάτι πρέπει να αλλάξει προς όφελος σου.

Να θυμάσαι ότι η αλλαγή δεν έρχεται αμέσως αλλά απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και θέληση. Προσηλώσου στους στόχους σου και με επιμονή και υπομονή θα μπορέσεις να τους πραγματοποιήσεις. Καλή χρονιά!

Χρήστος Θεοδωρόπουλος

Σύμβουλος ψυχικής υγείας/Life coach