

Novoletne zaobljube: razočaranje ali uresničen cilj?

Prednovoletni čas je čas postavljanja novoletnih zaobljub, te pa velikokrat presegajo naše sposobnosti, da bi jih uresničili, zaradi česar mnogokrat sledi razočaranje. Kakšne naj bodo torej zaobljube, da ne bomo razočarani?



Novoletne zaobljube naj bodo take, da jih lahko uresničite! (Foto: iStockphoto)

Vsako leto si na prehodu iz enega leta v drugo zastavljamo cilje, ki bi jih v naslednjem letu radi uresničili. Novoletne zaobljube nastanejo iz nezadovoljstva s samim seboj oziroma s svojimi dosežki, zato se velikokrat nanašajo na izboljševanje samopodobe. Na žalost pa so te zaobljube velikokrat neuresničljive. Motivacija za njihovo uresničenje je v začetku sicer res visoka, sčasoma pa ta zbledi, nam pa ostane le razočaranje. O tem, kakšne zaobljube postaviti, da ob koncu leta ne bomo razočarani in kaj je najpogosteje razlog za razočaranje, smo povprašali psihologinjo **Andrejo Pšeničny**.

Razlogov za razočaranje je več

Ko se odločimo, kaj bomo v naslednjem letu dosegli, je motivacija za uresničitev zaobljub zelo visoka. *“Raziskave kažejo, da tako vztraja kakšna dva tedna, po mesecu dni pa začne pospešeno padati,”* pravi psihologinja Andreja Pšeničny. *“Konec leta je tako večina ljudi na istem kot na začetku, včasih pa še celo na slabšem. Zato da visoki motivaciji novoletnih zaobljub sledi veliko razočaranje, pa obstajajo najmanj trije razlogi.”*

“Prvi razlog je, da so naša pričakovanja glede rezultatov in potrebnega navora, da bi dosegli zastavljene cilje, nerealna,” pravi. *“Če se na primer odločite shujšati, po navadi ne pomislite na to, da boste prve kilograme izgubili lažje kot naslednje. Ko se rezultat ob enakem naporu začne zmanjševati, začne motivacija upadati, s tem pa se začne večati nezadovoljstvo,”* razlaga.

Drugi razlog za razočaranje je ta, da se uresničevanja zaobljub velikokrat lotimo po principu vse ali nič. *“Razlika med tistimi, ki uspešno opustijo škodljivo navado (prenajedanje, kajenje, alkohol ...), in tistimi, ki jim to ne uspe navzlic poskušanju, je v odnosu do spodrseljaja,”* pravi. Tisti, ki obupajo že ob prvem spodrseljaju, tako najverjetneje ne bodo dosegli zastavljenega cilja in bodo na koncu razočarani, zaradi česar je pri uresničevanju zaobljub potrebna močna volja in dojemanje spodrseljajev kot trenutne slabosti, ki jo je mogoče popraviti.



Zastavite si realne cilje, kot na primer, da boste shujšali, telovadili, nehali kaditi ali piti, se bolje organizirali ali več časa posvetili družini. (Foto: iStockphoto)

“Tretji razlog pa je, da so cilji po navadi nadomestni,” razlaga. *“Shujšati na primer želimo, da bi s tem postali privlačnejši in si dvignili samozaupanje, našli ali zadržali partnerski odnos. Prevelika telesna teža pa je pogosto prej posledica težav s samopodobo kot njen vzrok*

in samozavestni ljudje so običajno privlačnejši ne glede na telesno težo. Ker delno ali povsem dosežen nadomestni cilj seveda ne zmanjša izvirnega problema, začne čez čas motivacija upadati,“ še dodaja.

Zaobljube naj temeljijo na realnih pričakovanjih

“Uresničiti je mogoče samo tiste cilje, ki temeljijo na realnih pričakovanjih glede rezultatov in truda, ki ga je potrebno vložiti vanje,” pravi psihologinja Andreja Pšeničny. Čim več ciljev si bomo postavili istočasno, tem manjša je verjetnost, da jih bomo uresničili. Pri uresničevanju zaobljub so namreč najuspešnejši tisti ljudje, ki si zastavijo samo en cilj.

Ne obljublajte si vsako leto istih stvari

“Če se negativne izkušnje (neuresničene novoletne zaobljube) ponovijo večkrat, neuspeh vpliva na samopodobo, saj utrjujejo izkušnjo, da smo neuspešni in nesposobni,” pravi. *“Čim nižja je samopodoba, tem močnejša je motivacija, da bi spet pridobili pozitivno sliko o sebi. Več negativnih izkušenj imamo, bolj zahtevne cilje si bomo zastavili in bolj bomo ravnali po principu vse ali nič. Pretirana pričakovanja, ki vodijo k prezahtevnim ciljem, pa vodijo v začaran krog novih razočaranj.”* Obratno pa doseženi cilji, ki so prinesli novo kakovost v življenje, pomagajo graditi samozaupanje. Pomembno je torej, da zaobljube izhajajo iz naših lastnih pristnih želja, ne pa iz pričakovanj okolja.



Razmislite, kaj si zares želite in kaj lahko uresničite. Le tako boste dovolj motivirani, da boste obljube izpolnili! Pri tem pa ne pozabite, da ne smete obupati že ob najmanjšem spodrsrlaju. (Foto: iStockphoto)

Razmislite, preden si začnete zadajati prednovoletne zaobljube

Najpomembneje je, da si najprej zastavite vprašanje, s čim in zakaj ste pravzaprav nezadovoljni. Nato razmislite, kaj bi storili za to, da bi se to nezadovoljstvo zmanjšalo in da bi postali bolj zadovoljni, na osnovi tega pa določite cilje in jih nato soočite z realnostjo. *“Poiščite realne informacije o tem, kaj bi morali storiti, da jih dosežete, koliko napora in koliko časa je za to potrebno in ali ste sploh pripravljeni vse to narediti,”* pravi. *“Nato določite korake na poti do cilja in preverite, ali razpolagate z ustreznimi zmožnostmi in dovolj močno dolgotrajno motivacijo, da jih dosežete. Določite še etapne cilje in nagrade zanje, da boste lažje zadržali motivacijo.”*

Najpomembneje je, da razmislite o posledicah odločitve, ki jo nameravate uresničiti in se vprašate, kaj od doseženega cilja lahko realno pričakujete. Zavedati pa se morate, da je pozitivna sprememba tudi delna uresničitev cilja in da se želje in zaobljube uresničujejo le z vztrajnostjo in močno voljo.