

Nuovo Anno: Buoni propositi!

scritto da fmadmin | Dicembre 26, 2017

Come realizzare i buoni propositi per il nuovo anno

si avvicina la fine dell'anno e di conseguenza l'inizio di un nuovo... tempo di bilanci e nuovi propositi!

come sono andati quelli dello scorso anno? Secondo le ricerche di Mark Griffith della Nottingham Trent University pare che circa la metà delle persone formuli uno o più buoni propositi per il nuovo anno, ma meno del 10% riesce a portarli avanti per più di pochi mesi.

Perché non si raggiungono gli obiettivi?

Tra le motivazioni per cui non si raggiungono gli obiettivi che ci si propone ci sono:

- Obiettivi irrealistici, troppo radicali
- Sindrome della falsa speranza, caratterizzata da aspettative irrealistiche su velocità, entità, agevolezza e conseguenze del cambiamento
- Perdita della motivazione, frustrazione, stanchezza
- Persone intorno che demotivano, criticano, inducono a perpetrare le vecchie abitudini.

**in vista del nuovo anno, come
realizzare concretamente i buoni
propositi?**

Per concretizzare i buoni propositi

d'inizio anno, e non solo quelli, è fondamentale è cambiare il proprio modo di pensare. vediamo come:

Non prefissare obiettivi irrealizzabili: o meglio, punta in alto, ma non prefissarti di raggiungere un obiettivo molto impegnativo da un giorno all'altro! spezzetta i tuoi obiettivi in "micro-traguardi" sarà più semplice e ti darà molte più soddisfazioni!

Riconoscere i propri valori, le priorità, ciò che sta veramente a cuore e per cui si è disposti ad impegnarsi, nonostante la fatica, le resistenze, le difficoltà

Iniziare subito: più si rimanda, più le resistenze aumentano

Scrivi ciò che vuoi ottenere, che sia ben chiaro e con la data di scadenza (31/12/2018 ad esempio) e mettilo in un posto dove potrai leggerlo tutti i giorni! questo ti porterà inconsciamente ad attrarre gli eventi che ti porteranno a raggiungere il tuo obiettivo!

Concedersi tempo: le nuove abitudini per potersi consolidare hanno bisogno di tempo, così come ne è necessario per sradicare quelle vecchie

Focalizzarsi sul processo, oltre che sull'obiettivo, ancor più se di lungo termine e apprezzare quel che si consegue in itinere

Visualizzare se stessi nel futuro, quando si avrà raggiunto l'obiettivo, nel modo più preciso e concreto possibile, percependo come ci si sente, si pensa, si vive, si aprila, si agisce, dove, come, con chi, quando

Raccontare a qualcuno le proprie scelte: cambiare abitudini può essere difficile. Condividere con qualcuno i propri

propositi può aiutare in caso di difficoltà

Condividere con qualcuno il proprio percorso: appartenere ad un gruppo, una comunità di persone che condividono i medesimi intenti può essere di grande sostegno e motivazione reciproca

Accettare eventuale cadute: il cambiamento richiede tempo, impegno, pazienza, perseveranza. le abitudini tendono a radicarsi per questo è possibile, a volte, ricadere in esse.

pronta per un 2018 pieno di successi?